DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

COORDINATORE EDITORIALE
Luca Turchi

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon

Camilla Assandri

Cecilia Rosi

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Cecilia Arienta, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Martina Melandri, Cristina Lisotti

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock, Stockfood
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Tutti gli articoli contenuti in Cotto e mangiato
magazine sono da intendersi a riproduzione
riservata ai sensi dell'Art. 7 R:D:
18 Maggio 1942 n. 1369

Editoriale luglio

Al momento di andare in macchina con la stampa di questo numero, l'Italia è avvolta in una bolla di calore la cui temperatura è decisamente superiore alla media stagionale e, al momento, le previsioni di luglio sembrano confermare le medesime condizioni climatiche di caldo ed alta pressione. Abbiamo quindi scelto di privilegiare in maniera decisa temi gastronomici e ricette che prevedessero un uso limitato di forni e fornelli. Una prevalenza di pietanze da consumare fredde, e che favoriscano una corretta idratazione, trova valide ragioni in questo trend meteorologico.
Così, trovate nel sommario di luglio i **piatti freddi**, che assurgono a protagonisti della nostra *cover story*, con ricette di provenienza anche tradizionale ma rivisitate con fantasia, come ad esempio il *gazpacho* di anguria e il *vitel "sgombré"*, oppure i pomodori ripieni con *mousse* di granchio; altrove, vi parliamo anche di pesce crudo, rigorosamente abbattuto e preparato in guisa di **tartare**, associato a verdura e frutta fresca, la stessa frutta fresca che troveremo protagonista di ampi servizi su **granite**, **gelati** ed **estratti**.
Casomai il clima ci concedesse qualche digressione ai fornelli, abbiamo pensato ad una serie di bocconcini **fritti**, tratti da vecchi ricettari o elaborati dalla fantasia di Mainardi, oppure alla *paella* rapida e al *sauté* di vongole e fagioli cannellini di Tessa; una menzione particolare va allo **sgombro**, frequentatore indefesso delle reti dei pescatori anche durante l'estate, e che vi proponiamo in tre diverse cotture particolarmente adatte alla stagione calda.

Vi auguro buona lettura,
Luca Turchi

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Sommario

luglio

52
Brutto ma buono
Gelato all'albicocca

76
Classica con brio
Tartare di tonno e mango

87
Scuola di pasticceria
Ghiaccioli sangria

INDICE DELLE RICETTE

GLUTEN FREE
SENZA LATTOSIO
PIATTI VEGANI
PIATTI VEGETARIANI

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

BEVANDE

agosto 2022

Le calamite dell'estate

Tonno in scatola o drink rinfrescante?

Non perdete con il prossimo numero di Cotto e mangiato le bellissime calamite di due tra i nostri prodotti preferiti per l'estate! A scelta, la colorata bottiglia, oppure la simpatica confezione di tonno in scatola. Usatele per attaccare alla porta del frigorifero, o a qualsiasi altra superficie magnetica in cucina, la lista della spesa o le ricette che più amate!

RIVISTA + GADGET solo 3,99€

solo con la rivista

zampediverse

Prodotti di stagione *luglio*

I colori e i profumi dei frutti più succosi e tanta verdura perfetta da consumare cruda e fredda per contrastare le temperature di mezza estate facendo il pieno di vitamine, e di proteine con il pescato.

FRUTTA

Albicocche, Anguria, Amarene, Ciliegie, Fichi fioroni, Lamponi, Limoni, Meloni, Mirtilli, Nespole, Pere, Pesche, Ribes, Susine

VERDURA

Bietole, Carote, Cetrioli, Cicoria, Cipolle, Cipollotti, Fagiolini, Fiori di zucchina, Lattuga, Melanzane, Patate novelle, Peperoni, Pomodori, Rabarbaro, Ravanelli, Rucola, Scalogno, Taccole, Zucchine

PESCE

Alici, Cefali, Dentici, Gallinelle, Gamberetti rosa, Granchi, Naselli, Occhiate, Orate, Pesci spada, Ricciole, Saraghi, Sardine, Scampi, Sogliole, Spigole, Sugarelli, Tonni, Totani, Triglie, Vongole veraci

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero *in edicola dal* 2 agosto

IN COVER

Conserve di frutta

Frutti di bosco, albicocche, prugne, pesche, melone… I frutti dell'estate sono così buoni che vorremmo non finissero mai. Vi proporremo oltre 30 modi per conservarli e poterli gustare anche nei mesi successivi sottoforma di confetture, composte, marmellate e tutte le altre tecniche per catturarne ed esaltarne il sapore unico.

SVUOTAFRIGO

Cheesecake salate

Chi lo ha detto che le *cheesecake* sono solo dolci? Cinque idee originali e alternative alla classica torta fredda, a base di formaggio e verdure di stagione, per portare a tavola un piatto unico rinfrescante e insolito.

SCUOLA DI PASTICCERIA

Torte gelato

Per chi non può fare a meno del dolce anche d'estate, le nostre proposte di torte gelato per gustare il gelato a fine pasto in una versione dessert irresistibile.

ITALIA IN TAVOLA

Melanzane

Uno dei prodotti di stagione per eccellenza, proposto in tre versioni regionali attraverso altrettante ricette tradizionali semplici da preparare.

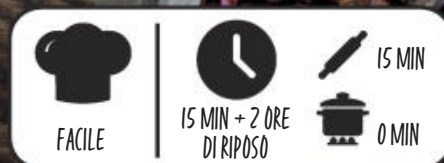
IN ALLEGATO

Con il prossimo numero di Cotto e mangiato **due bellissime calamite a scelta per voi:** la colorata bottiglia, oppure la simpatica confezione di tonno. Da attaccare al frigorifero, o a qualsiasi altra superficie magnetica in cucina, con la lista della spesa o le ricette che più amate!

Belli e freschi

PIATTI FREDDI E VELOCI, PERFETTI DA PREPARARE PER UNA CENA ESTIVA IN TERRAZZA, O CON AMICI E PARENTI. SENZA COTTURA (O CHE NE RICHIEDONO UNA MINIMA E DAI TEMPI CONTENUTI) E DA SERVIRE RIGOROSAMENTE FREDDE O TIEPIDE, PER CONTRASTARE IL CALDO CON GUSTO, GRAZIE A RICETTE ORIGINALI E DI TENDENZA. NON SOLO SFIZIOSI ANTIPASTI, COME RIVISITAZIONI DEL PIÙ CLASSICO PROSCIUTTO CRUDO E MELONE, MA RICCHE E SALUTARI INSALATE DI VERDURE E CEREALI, CARNI CRUDE, CAPRESI E ZUPPE FREDDE COME IL *GAZPACHO*, IN VERSIONE INSOLITA, DI ANGURIA.

Panzanella

con crostini di pane e primosale

ingredienti per 4 persone

pane raffermo **300 g**
pomodorini datterino **400 g**
cipolla di Tropea **1**
cetriolo **1**
formaggio primosale **200 g**
basilico fresco q.b.
olio aromatizzato al peperoncino q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Tagliate il pane a cubetti e fatelo dorare in una padella con un filo d'olio al peperoncino.

Mondate le verdure e tagliate la cipolla a rondelle sottili, il cetriolo e i pomodorini in pezzetti.

Prendete il primosale e riducetelo a dadini regolari, poi tenetelo da parte.

Riunite in un'insalatiera i pomodorini, la cipolla di Tropea e il cetriolo.

Aggiungete i crostini di pane, il primosale e le foglie di basilico. Condite con olio, sale e pepe.

Mescolate bene, lasciate riposare la panzanella in frigorifero per un paio d'ore prima di servirla.

Fisarmonica
di caprese al pesto

ingredienti per 4 persone

pomodori **lunghi 4**
mozzarelle di bufala **4**
pesto **4 cucchiai**
glassa di aceto balsamico q.b.
sale
olio E.V.O.

Lavate e asciugate i pomodori, poi praticate dei tagli lungo la lunghezza dell'ortaggio a una distanza di circa 1 cm l'uno dall'altro, senza raggiungere la base. Salate a piacere.

Tagliate le mozzarelle a fette e lasciatele scolare all'interno di un colino.

Inserite ogni fetta di mozzarella all'interno dei tagli dei pomodori.

Condite con un cucchiaio di pesto e un filo d'olio.

Terminate con glassa di balsamico a piacere. Servite subito.

Rotolo di mozzarella
con pomodorini secchi e rucola

ingredienti per 4-6 persone

mozzarelle **500 g**
pomodorini secchi **200 g**
rucola **150 g**
sale
olio E.V.O.

SENZA MICROONDE
Potete anche portare a ebollizione l'acqua all'interno di un pentolino, spegnere il fuoco, sistemare le mozzarelle all'interno della loro confezione e lasciar sciogliere le mozzarelle per circa 8-10 minuti

Mettete le mozzarelle in una ciotola, ponetele nel microonde e fatele sciogliere a 800 W per circa 1 minuto.

Sistemate le mozzarelle sciolte su un foglio di carta forno, adagiatene un altro sopra e stendetele con il mattarello fino a ottenere un rettangolo.

Rimuovete delicatamente il foglio di carta forno superiore, salate e farcite con la rucola pulita e lavata e i pomodorini secchi tritati grossolanamente. Arrotolate il tutto aiutandovi con la carta forno e lasciate riposare il rotolo avvolto nella carta forno per almeno 10 minuti.

Trascorso il tempo di riposo, rimuovete la carta forno e tagliate il rotolo a rondelle. Servite subito con un filo d'olio.

Spiedini fantasia *con frutta, verdura, salumi e gamberetti*

ingredienti per 4 persone

insalata **4 foglie**
pomodorini ciliegino **4**
salame **4 fette**
fichi **2**
fragoline di bosco **4**
pesca **1**
uva **4 acini**
mozzarelline **4**
zucchina o cetriolo **1**
bresaola **4 fette**
gamberetti **4**
alchechengi **4**
succo di **1 limone**
sale
pepe
olio E.V.O.

Mondate e lavate la frutta e la verdura. Tenete da parte le foglie di insalata, i pomodorini, gli acini d'uva, le fragoline di bosco e gli alchechengi.

Tagliate i fichi in quarti, la pesca a spicchi eliminando il nocciolo e la zucchina o il cetriolo a strisce sottili con una mandolina.

Spennellate i gamberetti con un filo d'olio, salate, pepate e grigliate per un paio di minuti sulla piastra calda. Concludete con una spruzzata di succo di limone.

Realizzate gli spiedini a piacere alternando i vari ingredienti. Servite subito.

la variante: spiedini di frutta grigliati con salsa al miele e lime

Ingredienti: frutta fresca come (pesche, ananas, mele, kiwi), 2 lime, 3 cucchiaio di miele, 2 cucchiaio di olio di semi di girasole
Mondate, lavate e tagliate la frutta in tocchetti, poi realizzate gli spiedini. Amalgamate il miele con il succo di lime filtrato. Oleate una piastra in ghisa e grigliate gli spiedini per alcuni minuti. Spennellate con il miele al lime e terminate la cottura. Servite subito.

Vitel *sgombré*

ingredienti per 4 persone

vitello (magatello o girello) a fettine già lessato **600 g**
sgombri sott'olio **100 g**
acciughe **2 filetti**
tuorli sodi **2**
succo di ½ **limone**
capperi sotto sale **50 g**
olio E.V.O. **1 bicchiere**
sale
pepe

Tagliate la carne a fettine sottili con l'affettatrice e disponete le fettine di vitello su un vassoio o piatta da portata.

Preparate la salsa frullando gli sgombri sott'olio sgocciolati con i tuorli sodi, il succo di limone, i capperi dissalati, i filetti di acciuga, l'olio, il sale e il pepe.

Servite il vitello con la salsa allo sgombro.

Zuppa fredda turca con yogurt e menta

ingredienti per 4 persone

cetrioli **2**
yogurt greco **300 g**
brodo vegetale **350 ml**
aglio **1 spicchio**
menta fresca
limone **1**
cipolla **1**
noci sgusciate **45 g** + q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Mondate, lavate e riducete a dadini i cetrioli, poi adagiateli in un colino in modo da eliminare l'acqua di vegetazione.

Tritate finemente la cipolla e l'aglio e fateli rosolare in una padella con un filo d'olio.

Versate i cetrioli nel bicchiere del frullatore con il brodo vegetale, la cipolla e l'aglio rosolati, lo yogurt, la menta fresca, le noci, qualche goccia di succo di limone e un filo d'olio.

Frullate il tutto fino a ottenere un crema fluida e omogenea.

Dividete la zuppa in bicchieri individuali e decorate con dadini di cetrioli, menta fresca e noci tritate.

Gazpacho *di anguria*

ingredienti per 4 persone

anguria **1 kg**
pomodori ramati **250 g**
peperoni rossi **100 g**
cetriolo **1**
scalogno **1**
lime **1**
basilico fresco q.b.
peperoncino in polvere q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Mondate e pulite l'anguria, eliminate i semi e tagliate la polpa a dadini.

Lavate sotto l'acqua corrente e tagliate a cubetti anche i pomodori e i peperoni rossi (tenetene da parte alcuni per la decorazione).

Tritate grossolanamente lo scalogno e ponetelo nel frullatore con l'anguria, i pomodori, i peperoni rossi, il cetriolo, il succo di lime, un pizzico di peperoncino in polvere e qualche foglia di basilico.

Frullate fino a ottenere una purea liscia e regolate di sale e pepe.

Conservate in frigorifero per almeno 1 ora. Servite decorando con fette di anguria, dadini di verdure e foglie di basilico fresco. Concludete con un giro d'olio.

Bruschetta *con tapenade e burrata*

ingredienti per circa 350/400 g di tapenade

pane tipo pugliese o toscano
4 fette (2 cm circa di spessore)
olive nere denocciolate **200 g**
fiori di cappero **40 g**
filetti di acciughe **30 g**
olio E.V.O. **120 ml**
pinoli tostati q.b.
aneto **1 ciuffo**
limone **1 scorza**
aglio **1 spicchio**
burrate piccole **4**

Sciacquate i fiori di cappero e fate sgocciolare i filetti di acciughe.

Tritate finemente le olive con i fiori di cappero e le acciughe, unite la scorza di limone e l'aneto.

Mescolate, versate l'olio e amalgamate per ottenere una salsa cremosa.

Fate abbrustolire le fette di pane in forno o su una griglia, poi sfregate la superficie con lo spicchio d'aglio.

Spalmate la salsa *tapenade* sulle fette di pane.

Unite una manciata di pinoli tostati e accompagnate le bruschette con le piccole burrate.

la variante: insalata di prosciutto crudo di Parma con fichi e *blue cheese*

Per una preparazione più veloce potete servire questi ingredienti sotto forma di semplice insalata e sostituire la robiola con il *blue cheese*.

Tagliere di melone
prosciutto crudo, robiola, fichi e aceto balsamico

ingredienti per 4 persone

melone **1**
fichi **4**
prosciutto crudo di Parma **150 g**
robiola **100 g**
basilico fresco q.b.
insalata q.b.
aceto balsamico q.b.

Lavate e pulite il melone, tagliatelo prima a metà, eliminando i semi e i filamenti interni con un cucchiaio e poi a fette. Tenetelo da parte. Mondate e tagliate in quarti i fichi.

Lavate l'insalata sotto l'acqua corrente e poi ponetela nell'apposita centrifuga per eliminare l'acqua in eccesso.

Disponete l'insalata su un tagliere in legno, adagiatevi sopra il melone e le fette di prosciutto crudo. Aggiungete la robiola sbriciolata, le foglie di basilico fresco e concludete con gocce di aceto balsamico.

Conservate in frigorifero per 30 minuti e poi servite.

Uova ripiene
con prosciutto, pepe rosso e aneto

ingredienti per 4 persone

uova **6**
prosciutto cotto a dadini **80 g**
ricotta **100 g**
maionese **50 g**
pomodoro **1**
aneto fresco q.b.
sale
pepe rosso

Cuocete le uova in un pentolino con l'acqua in ebollizione per 8 minuti.

Scolatele, fatele raffreddare e poi sgusciatele. Tagliate le uova a metà e, con l'aiuto di un cucchiaino, estraete i tuorli sodi.

Mettete i tuorli in un mixer con il prosciutto cotto, la ricotta e la maionese. Frullate fino a ottenere un composto grossolano e compatto. Regolate di sale e pepe rosso.

Farcite le uova, aggiungete in superficie dei piccoli pezzetti di prosciutto, di pomodoro e completate con ciuffetti di aneto fresco.

Insalata di pollo con rucola, *lime, ananas e avocado*

ingredienti per 4 persone

fette di petto di pollo **4** (da **85-100 g**)
ananas già pulita **200 g**
avocado **1**
rucola **150 g**
insalata mista **100 g**
semi di sesamo q.b.
succo di **1 lime**
olio E.V.O.
aceto di vino bianco **1 cucchiaio**
senape **1 cucchiaio**
sale rosa
pepe nero

Scaldate una piastra e grigliate i petti di pollo da entrambi lati. Salate, pepate e tenete da parte.

Tagliate l'ananas a tocchetti, mondate, lavate e passate nella centrifuga l'insalata mista e la rucola.

Mescolate energicamente il succo di lime con l'olio, l'aceto, la senape, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Disponetele l'insalata e la rucola su un piatto da portata, condite con il *dressing* preparato in precedenza, unite l'ananas, il pollo grigliato a pezzetti, le fettine di avocato e concludete con altra insalata e rucola.

Aggiungete un po' di semi di sesamo e completate con altro condimento e fettine di lime.

Vichyssoise fredda *con speck croccante*

ingredienti per 4 persone

patate **400 g**
porri **350 g**
brodo vegetale **500 ml**
latte **100 ml**
panna fresca liquida **200 ml**
erba cipollina q.b.
speck croccante q.b.
burro q.b.
sale
pepe

Mondate, lavate e tagliate a tocchetti patate e porri, poneteli in un tegame e versate il brodo.

Regolate di sale e pepe, cuocete per circa 20 minuti e poi frullate. Ponete il composto nuovamente sul fuoco, versate il latte e la panna.

Amalgamate con cura, lasciate raffreddare e ponete in frigorifero. Fate sciogliere il burro in una padella e rosolate lo speck per un paio di minuti.

Al momento di servire, cospargete con l'erba cipollina spezzettata e lo speck croccante.

Pokè di gamberi, *avocado, mango, peperone e "chicchi" di cavolfiore*

ingredienti per 4 persone

cavolfiore **1**
avocado **1**
mango **1**
peperone rosso ½
gamberi puliti e abbattuti **500 g**
zenzero fresco grattugiato
1 cucchiaio
aceto di mele **20 ml**
miele **1 cucchiaio**
succo di **1 lime**
coriandolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Pulite il cavolfiore, dividetelo in cimette e lavatele sotto l'acqua corrente. Trasferite le cimette nel boccale del robot da cucina e tritate fino a ottenere dei "chicchi" di cavolfiore. Sbollentate "il riso di cavolfiore" per qualche minuto in acqua salata e poi fatelo saltare in padella con un filo d'olio.

Mescolate lo zenzero con l'aceto di mele e il miele in una piccola ciotola. Scaldate l'olio in una padella e fate saltare i gamberi per un paio di minuti, poi conditeli con sale, pepe e succo di lime. Sbucciate l'avocado e il mango e riduceteli a cubetti e il peperone in tocchetti piccoli.

Prendete delle ciotole o piatti fondi, versate il "riso" di cavolfiore, unite l'avocado, il mango e il peperone rosso. Aggiungete i gamberi e terminate con il condimento preparato in precedenza e il coriandolo fresco tritato finemente.

Carne cruda *all'albese*

ingredienti per 4 persone

vitello (girello) affettato sottile **400 g**
olio E.V.O.
succo di **1 limone**
rucola o misticanza q.b.
scaglie di Parmigiano Reggiano
sale
pepe nero

Sbattete l'olio con il succo di limone filtrato, il sale e il pepe nero in una scodella. Tenete l'emulsione da parte.

Disponetele le fettine di carne di vitello in un piatto da portata o vassoio.

Condite con l'emulsione preparata e aggiungete le scaglie di Parmigiano Reggiano.

Lasciate riposare e insaporire per almeno 15 minuti. Portate in tavola e gustate.

Per regalare alla ricetta un sapore più deciso, aggiungete a piacere una trifola di tartufo nero (o bianco, se in stagione)

la variante: insalata di aringhe con barbabietola e uova sode

Preparate questa ricetta sotto forma di insalata, arricchendola con crostini di pane e uova sode Potete sostituire le aringhe con lo sgombro.

Insalata russa
con aringhe e barbabietola

ingredienti per 4 persone

filetti di aringa **200 g**
carote **200 g**
patate **150 g**
piselli **100 g**
barbabietola rossa precotta **1**
sale
pepe
olio E.V.O.
maionese **200 g**

Pulite e tagliate le carote e le patate in piccoli dadini regolari.

Fate bollire le carote, le patate e piselli in abbondante acqua salata per 15 minuti. Scolate le verdure e lasciatele raffreddare.

Tagliate la barbabietola a cubetti e amalgamateli con le verdure lessate. Regolate di sale, pepe e versate un goccio d'olio.

Sistemate un coppapasta all'interno del piatto da portata e riempitelo con il trito di verdure.

Compattate con un cucchiaio, disponete i filetti di aringa e completate con un filo d'olio. Accompagnate con la maionese.

Carpaccio di baccalà
con pomodorini e olive

ingredienti per 4 persone

filetto di baccalà dissalato e diliscato a fettine **700 g**
insalata riccia viola e verde
pomodorini datterini **15**
olive nere **50 g**
pinoli tostati **30 g**
uvetta **20 g**
aceto balsamico q.b.
limoni **2**
olio E.V.O.
sale
pepe

Disponete le fettine di baccalà in un contenitore dai bordi alti, emulsionate con una frusta un bicchiere d'olio, il succo filtrato dei limoni, un pizzico di sale e una macinata di pepe e versate sul baccalà.

Coprite il contenitore con il coperchio o con la pellicola trasparente e lasciate marinare in frigorifero per una notte.

Sgocciolate il baccalà, adagiatelo sui piatti da portata e conditelo con insalata riccia viola e verde, olive nere tagliate a rondelle, pinoli tostati, uvetta ammollata e pomodorini datterini tagliati a tocchetti. Concludete con aceto balsamico, un giro d'olio e la marinata filtrata.

Pomodori ripieni con spuma di granchio

ingredienti per 4 persone

pomodori tondi **medi 6**
polpa di granchio precotta **250 g**
panna fresca liquida **250 ml**
gelatina **4 fogli**
foglie di menta
olio E.V.O.
sale
pepe

Mettete i fogli di gelatina in una ciotola con poca acqua tiepida e lasciateli ammorbidire.

Lavate i pomodori, tagliate la calotta di 4 pomodori e svuotateli con un cucchiaio, eliminate i semi e tenete da parte la polpa.

Spellate i due pomodori restanti, eliminate i semi, tagliateli in pezzetti, poneteli nel frullatore, aggiungete la polpa tenuta da parte, due cucchiai d'olio, la polpa del granchio, sale, pepe e frullate fino a ottenere una crema.

Strizzate bene i fogli di gelatina e uniteli al frullato con due cucchiai dell'acqua tiepida.

Montate la panna fresca e unitela delicatamente al composto.

Riempite i pomodori con il composto soffice e spumoso e conservate in frigorifero fino al momento di servire.

la variante: pomodori ripieni di insalata russa

Per una versione altrettanto fresca e saporita potete riempire i pomodori con qualche cucchiaio di insalata russa.

Caprese con gelato al basilico

ingredienti per 4 persone

pomodori tondi medi **4** (**320 g**)
formaggio spalmabile **250 g**
panna fresca liquida **100 ml**
(pallina di gelato da circa **50 g**)
olio E.V.O.
basilico **1 mazzetto**
basilico secco q.b.
sale
pepe

Frullate il formaggio spalmabile con la panna fresca, qualche foglia di basilico e un cucchiaio d'olio. Regolate di sale e pepe.

Ponete il composto ottenuto in un contenitore, chiudete con il coperchio e trasferite nel freezer per almeno 30 minuti.

Lavate i pomodori, tagliateli a fette e disponeteli a raggera su un piatto da portata. Conditeli con olio, sale, pepe e basilico secco.

Prendete un porzionatore da gelato e immergetelo nel composto al basilico.

Create una pallina e adagiatela al centro del piatto sui pomodori. Completate con foglie di basilico fresco e servite.

Insalata di melone
con prosciutto crudo e tomini speziati

ingredienti per 4 persone

melone bianco **1**
rucola **150 g**
prosciutto crudo a fette **250 g**
tomini di capra freschi speziati **4**
pinoli tostati q.b.
semi di sesamo q.b.
sale
pepe
olio E.V.O.

Lavate il melone, tagliatelo a metà, eliminate i semi e i filamenti interni e ricavate delle palline con uno scavino.

Lavate la rucola, passatela nella centrifuga e sistematela nei piatti da portata. Condite con olio, sale e pepe.

Aggiungete le fettine di prosciutto crudo, le palline di melone e i tomini speziati a fette.

Concludete con i pinoli tostati, semi di sesamo, un pizzico di sale, una macinata di pepe e un giro d'olio.

Orzo freddo
con ravanelli, asparagi e feta

ingredienti per 4 persone

orzo **320 g**
asparagi **500 g**
ravanelli **4**
feta **150 g**
aglio orsino q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Portate a ebollizione abbondante acqua salata e nel mentre, lavate sotto l'acqua corrente i chicchi d'orzo. Lessate l'orzo secondo le indicazioni riportate sulla confezione, poi scolatelo e lasciatelo raffreddare all'interno di una ciotola.

Lavate e mondate gli asparagi eliminando la parte più coriacea del gambo.

Lessateli al vapore per circa 10 minuti. Una volta cotti, tagliateli in pezzetti e poneteli all'interno di una ciotola, unite i ravanelli tagliati a rondelle, la feta a dadini e le foglie di aglio orsino tritate finemente. Amalgamate gli ingredienti e condite l'orzo freddo.

Completate con un filo d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Servite subito o conservate in frigorifero.

la variante:
insalata d'orzo con ravanelli, asparagi e primosale
Sostituite la feta con un altro formaggio saporito come il primosale.

Insalata di farro *fredda estiva*

ingredienti per 4 persone

farro perlato **320 g**
zucchine **3**
carota **1**
peperone rosso ½
pomodori **2**
fagiolini lessati **150 g**
fagioli precotti **50 g**
cipolla **1**
formaggio Asiago **100 g**
olio E.V.O.
sale
pepe nero
basilico fresco q.b.

Sciacquate il farro sotto l'acqua corrente e lessatelo in acqua bollente salata per 20 minuti. Scolatelo, conditelo con un filo d'olio e lasciatelo raffreddare.

Lavate e mondate le verdure, tagliate a tocchetti regolari le zucchine, la carota, il peperone rosso, i pomodori e i fagiolini. Tritate finemente la cipolla e sciacquate sotto l'acqua corrente i fagioli precotti.

Fate saltare le verdure in padella con olio, fino a quando risultano morbide, ma ancora croccanti. Unite le verdure al farro, aggiungete il formaggio a cubetti e condite con olio, sale e una macinata di pepe.

Riponete l'insalata di farro in frigorifero e fatela raffreddare per almeno 1 ora. Decoratela con foglie di basilico fresco.

Paccheri con pesce spada, *pomodorini gialli e zucchine*

ingredienti per 4 persone

calamarata **320 g**
pesce spada **250 g**
pomodorini datterino gialli **15**
zucchine **3**
aglio **1 spicchio**
menta fresca q.b.
prezzemolo q.b.
birra bionda **50 ml**
olio E.V.O.
peperoncino in polvere q.b.
sale
pepe

Eliminate la pelle del pesce spada e tagliatelo a pezzetti. Lavate bene le verdure, tagliate i pomodorini a metà nel senso della lunghezza, metteteli in una ciotola e conditeli con un pizzico di sale e un po' d'olio. Tagliate le zucchine a cubetti.

Scaldate l'olio in una padella con lo spicchio d'aglio, aggiungete le zucchine e cuocete per un paio di minuti a fiamma vivace. Unite i pomodorini e proseguite la cottura per altri 5 minuti a fiamma media con il coperchio. Aggiungete il pesce spada, qualche foglia di prezzemolo e menta spezzettata e proseguite la cottura. Sfumate con la birra bionda. Regolate di sale e di pepe. Unite a piacere un pizzico di peperoncino in polvere.

Lessate la pasta in acqua bollente salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolatela al dente e fatela saltare nella padella con il condimento. Completate con un giro d'olio a crudo. Lasciate intiepire e servite.

Pasta con polpo, *limone e piselli*

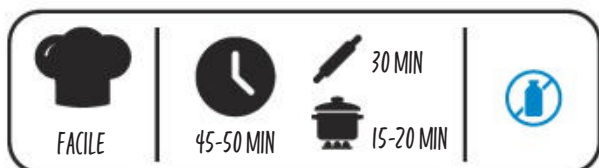
ingredienti per 2 persone

pasta **320 g**
polpo **800 g**
piselli surgelati **200 g**
vino bianco secco **100 ml**
aglio **1 spicchio**
olio E.V.O.
limone **1 scorza**
sale
pepe

Immergete il polpo in una pentola capiente con abbondante acqua fredda e accendete il fuoco. Dal momento del bollore calcolate circa 30 minuti per la cottura. Spegnete e lasciate raffreddare il polpo nella sua acqua di cottura. Una volta freddo, tagliate il polpo in pezzetti.

Scaldate l'olio in una padella con lo spicchio d'aglio, unite i pezzetti di polpo e sfumate con il vino bianco, lasciate evaporare e regolate di sale. Unite la scorza di limone, amalgamate, spegnete la fiamma.

Lessate la pasta in abbondante acqua salata insieme ai piselli, scolatela al dente e trasferitela nella padella con il condimento. Lasciate raffreddare la pasta e servitela fredda con un filo d'olio a crudo.

Bulgur con verdure, *pollo grigliato ed erbe aromatiche*

ingredienti per 4 persone

bulgur **400 g**
acqua **800 ml**
petto di pollo **4 fettine**
zucchine **3**
carote **2**
pomodorini secchi **6**
peperone rosso piccolo **1**
melanzana piccola **1**
cipollotto **1**
prezzemolo fresco q.b.
limone **1 scorza**
olio E.V.O.
sale
pepe

Portate a ebollizione l'acqua salata e poi versatela sul bulgur posto all'interno di una ciotola. Coprite e lasciate riposare fino a quando l'acqua sarà completamente assorbita. Sgranatelo con una forchetta e conditelo con olio, sale e pepe.

Adagiate le fettine di petto di pollo su una piastra in ghisa e fatelo grigliare insieme ad alcune fette di zucchine. Tritate finemente il cipollotto e fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio. Aggiungete le verdure tritate finemente, salate, pepate e cuocete per 15 minuti, aggiungendo acqua se necessario.

A fine cottura, unite il bulgur, la scorza di limone e il prezzemolo fresco tritato e lasciate insaporire. Fate raffreddare il bulgur in frigorifero e poi servitelo.

la variante: bulgur con verdure e *halloumi* grigliato

Potete sostituire il pollo con l'*halloumi* grigliato, un formaggio greco originario di Cipro realizzato a base di un di latte di pecora e di capra.

Tecniche in cucina

TORNIRE ANGURIA E MELONE

Pochi e semplici mosse per intagliare frutta e verdura con appositi strumenti e creare delle facili ma eleganti forme perfette come decorazioni dei vostri piatti freddi estivi. Realizziamo insieme un cestino di anguria con palline di frutta e impariamo a utilizzare lo scavino.

COME UTILIZZARE LO SCAVINO
Gli scavini per la frutta sono comparsi per la prima volta nel XIX secolo in Francia. Il loro scopo era quello di permettere agli ospiti abbienti di tenere le mani pulite e ai commensali di esibire una composizione elegante delle portate. Fate penetrare lo scavino nella polpa dei frutti scelti, inclinatelo leggermente, premetelo verso il basso fino a quando la porzione semisferica è dentro la polpa. Ruotate lo scavino di 180°C, giratelo fino a quando avrete realizzato una sfera perfetta all'interno dello strumento

PALLINE DI MELONE E ANGURIA IN INSALATA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

melone ½
melone bianco ½
anguria **1**
kiwi **1**
mirtilli q.b.
limone o lime **1**
liquore Porto **100 ml**
foglie di menta fresca q.b.

PER LO SCIROPPO DI CETRIOLO

cetriolo **1**
sale
zucchero semolato **80 g**

1) **Prendete** l'anguria, eliminate l'estremità superiore tagliando la calotta con un coltello seghettato, così da creare una sorta di cestino-contenitore.

2) **Svuotate** l'anguria con uno scavino ricavando delle palline e tenetele da parte all'interno di una ciotola.

3) **Pulite** i meloni, eliminate i filamenti interni e i semi. Ricavate delle palline con uno scavino e mettetele nella ciotola insieme all'anguria.

4) **Lavate** i mirtilli, togliete la buccia del kiwi e con una formina realizzate dei cuori.

5) **Recuperate** la polpa avanzata dell'anguria e dei meloni, trasferitela in un mixer con il cetriolo sbucciato e privato dei semi e un pizzico di sale.

6) **Frullate**, filtrate la purea ottenuta, ponetela in un pentolino con lo zucchero e lasciate sobbollire per 5 minuti.

7) **Irrorate** la frutta con lo sciroppo oppure con il liquore Porto, sistematela all'interno del cestino di anguria, prima le palline e infine i mirtilli e i cuori di kiwi.

8) **Decorate** con foglioline di menta fresca.

9) **Lasciate** raffreddare in frigorifero per almeno 1 ora prima di servire.

con le ricette di Tessa Gelisio

Ricette sfiziose e subito pronte per portare un tocco di originalità in tavola

Spiedini di verdura

con caciotta

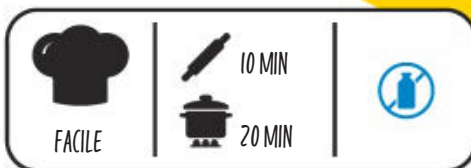
ingredienti per 10 spiedini

zucchina **2** - melanzana **1** - peperone giallo ½ - pomodorini **300 g** - caciotta semi stagionata **100 g** - rosmarino **2 rametti** - olio E.V.O. - sale **accessori:** stecchi in legno per creare gli spiedini

Riducete in cubetti la melanzana e la caciotta, tagliate le zucchine in rondelle spesse e fate in quadratini il peperone. Condite con olio e sale e mescolate. Create un'emulsione con olio e sale e immergeteci i rametti di rosmarino.

Disponete i pezzetti di verdura sulla piastra preriscaldata e, durante la cottura, spennellateli con i rametti di rosmarino intrisi di olio. Togliete le verdure dal fuoco e mettetele in un recipiente. Componete gli spiedini, passate velocemente gli spiedini sulla piastra ben calda per far ammorbidire il formaggio e servite.

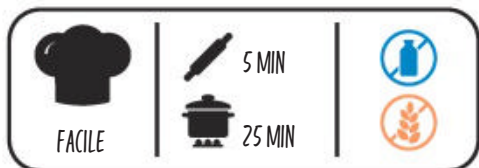
Insalata di pasta

con pesce e verdure

ingredienti per 4 persone

pasta tipo penne **400 g** - filetti di pesce bianco **5** (**560 g**) - zucchina media **1** - pomodorini **600 g** - cipolla bianca grande ½ - basilico **4-5 foglie** - farina tipo 00 q.b. - vino bianco ½ **bicchiere** - olio E.V.O. - sale

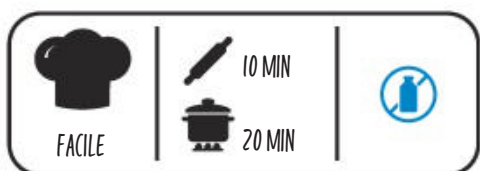
Cuocete le penne in abbondante acqua bollente salata. Nel frattempo, spellate i filetti di pesce, e tagliate la polpa a dadini. Riducete la zucchina a *julienne*. Scolate la pasta al dente e tenete da parte un po' d'acqua di cottura. Trasferite la pasta in una capiente insalatiera e irroratela con un filo d'olio. Fate appassire la cipolla con una punta di peperoncino. Unite la polpa di pesce e sfumate con il vino. Una volta evaporato il vino, aggiungete le zucchine e allungate con un po' d'acqua di cottura della pasta. Lasciate cuocere per qualche minuto e, quando le zucchine sono ammorbidite, aggiungete 1 cucchiaio scarso di farina per legare. Fate intiepidire e poi unite le zucchine alle penne, aggiungete i pomodorini in spicchi, le foglie di basilico, date una mescolata e servite.

Paella rapida

con pollo, calamari e cozze

ingredienti per 2-3 persone

riso arborio **200 g** - pollo in bocconcini **200 g** - calamari ad anelli **150 g** - cozze pulite **12** (circa **300 g**) - gamberi **5** - pisellini in scatola (lavati e sgocciolati) **150 g** - polpa di pomodoro **300 g** - cipolla ½ - brodo vegetale **500 ml** - vino bianco ½ **bicchiere** - zafferano ½ **bustina** - peperoncino secco - olio E.V.O. - sale

Rosolate il pollo. A parte, fate appassire la cipolla affettata con un pizzico di peperoncino. Unite i calamari, fateli stufare per qualche minuto e sfumate con il vino bianco. Aggiungete ora la polpa di pomodoro e i pisellini e mescolate. Incorporate anche i bocconcini di pollo e amalgamate il tutto. Cuocete qualche minuto, poi versate il riso e fatelo tostare per bene, allungando con 4-5 mestoli di brodo. Sciogliete lo zafferano in mezzo bicchiere di acqua tiepida e unitelo al riso. Continuate la cottura per circa 10 minuti, quindi aggiungete le cozze, i gamberi, altri 2 mestoli di brodo e cuocete fino a che il riso non è pronto.

Sauté di vongole
con fagioli cannellini

ingredienti per 4 persone

vongole pulite **1 kg** - fagioli cannellini in scatola **450 g** - cipolla bianca piccola **1** - aglio **1 spicchio** - brodo vegetale - olio E.V.O. - pepe
per guarnire: fette di pane tostate

Fate soffriggere l'aglio con un filo d'olio. Aggiungete le vongole, coprite e fate cuocere qualche minuto a fiamma bassa. Spegnete, filtrate il liquido di cottura ed eliminate l'aglio.

Mondate e tritate la cipolla, sistematela nella stessa padella delle vongole, versate un filo d'olio e fatela appassire qualche minuto. Scolate e sciacquate i fagioli, uniteli alla cipolla, aggiungete il liquido delle vongole e fate cuocere per qualche minuto. Unite le vongole e continuate la cottura per 4-5 minuti. Allungate al bisogno con brodo vegetale caldo. Spolverate con pepe macinato fresco prima di servire.

Burger di trota,
patate e mozzarella

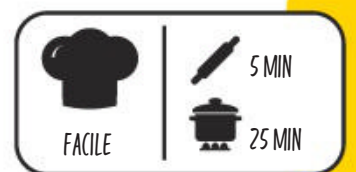
ingredienti per 3-4 burger

filetti di trota **2** (circa **550 g**) - patate **100 g** - mozzarella **1** - pangrattato - origano - olio E.V.O. - sale

Sbucciate e lavate le patate e tagliatele in dadini. Lessate in acqua bollente salata per 6-7 minuti, quindi scolatele e mettete da parte. Riducete la trota in pezzi e inseritela nel mixer, aggiungete la mozzarella, 1 cucchiaio abbondante di pangrattato, le patate lesse, una spolverata di origano e sale. Frullate tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto morbido.

Spalmate un goccio di olio in una terrina larga, prendete un po' della purea di trota e, aiutandovi con un coppapasta, formate i burger. Cuocete gli hamburger in padella con un filo d'olio per qualche minuto su entrambi i lati, fino a doratura. Spegnete la fiamma e servite caldi e croccanti.

Involtini di melanzane

con patate e prosciutto

ingredienti per 4 persone

melanzana **2** - patate **250 g** - passata di pomodoro **200 g** - uova **1** - pecorino grattugiato **4 cucchiai** - prosciutto cotto - **100 g** - sale - pepe

Tagliate le melanzane in fette sottili, spennellatele con l'olio, regolate di sale e infornate a 180°C per 15-20 minuti attivando la funzione grill. Nel frattempo lessate le patate con la buccia. Una volta cotte, fate intiepidire le patate, quindi sbucciatele e riducetele in purea con lo schiacciapatate.

Mettete in una ciotola la purea di patate, l'uovo, 4 cucchiai di pecorino grattugiato, sale, pepe e amalgamate bene il tutto. Aggiungete anche il prosciutto cotto in pezzettini e amalgamate ancora. Adagiate il ripieno ottenuto sulle fette di melanzane, arrotolatele e chiudete a mo' di involtino con uno stuzzicadenti.

Infornate a 200°C per circa 10 minuti. Sfornate e servite gli involtini di melanzane con patate e prosciutto.

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

Le ricette dello chef ANDREA MAINARDI

Alcune ricette stuzzicanti per realizzare i "frittini", con crocchette e polpette!

Polpette fritte di carne mista

ingredienti per 2 persone

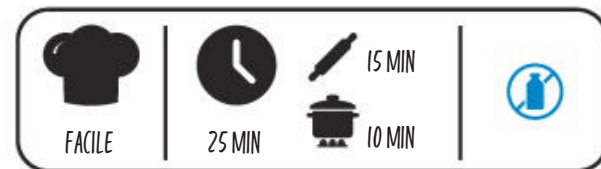
carne macinata mista
di maiale e manzo **100 g**
panino (solo la mollica) **1**
uova **1**
Grana Padano grattugiato **30 g**
aglio ½ **spicchio**
prezzemolo
latte q.b.
sale
pepe
olio per friggere

Il tocco magico di Mainardi

Rosolate la carne in una padella antiaderente e ponetela in un mixer con l'uovo, il prezzemolo, l'olio E.V.O., il Grana Padano e l'aglio; aggiungete brodo di carne fino a una consistenza pastosa ideale per una *sac à poche*. Utilizzate il composto di carne per farcire dei bignè. Sovrapponete i bignè, glassateli con la besciamella e qualche cucchiaiata di salsa al pomodoro e avrete un lasagna profitterol alternativa

Mettete la mollica del panino in una terrina e inumiditela con 1 cucchiaio di latte. Lavorate la mollica con le mani e infine strizzatela per bene eliminando il latte in eccesso. Aggiungete il misto di carne macinata. Unite anche il Grana Padano grattugiato, l'aglio privato del germoglio centrale, il prezzemolo finemente tritato e aggiustate di sale e di pepe. Lavorate tutti gli ingredienti in modo da ottenere un impasto morbido ma compatto. Con le mani, iniziate a formare delle palline grandi quanto una noce.

Preriscaldate abbondante olio di semi a 170°C e friggete le polpette poche per volta fin quando non si saranno dorate per bene. Prima di servirle, lasciate le polpette a intiepidirsi per qualche minuto su della carta assorbente.

Crocchette
di ceci

ingredienti per 2-3 persone

ceci lessati **100 g**
uovo **1 tuorlo**
pangrattato **30 g**
Grana Padano grattugiato **20 g**
basilico fresco
sale
pepe
semi di sesamo q.b.
(per la panatura)
olio di semi per friggere

Nel mixer frullate velocemente i ceci lessati. Versate l'impasto ottenuto in una ciotola e unite le foglioline di basilico, il Grana Padano grattugiato, il pangrattato e impastate tutto fino a quando il composto risulterà omogeneo. Aggiustate di sale e di pepe.

Formate a mano tante palline di impasto della grandezza di un mandarino, passatele nei semi di sesamo e friggetele in olio ben caldo fino a doratura.

Crocchette
di patate

ingredienti per 2-3 persone

patata **3**
uovo **1 tuorlo**
Grana Padano grattugiato **50 g**
prezzemolo fresco
limone **1**
sale
pepe

per la panatura:

uova **1**
farina 00 q.b.
pangrattato q.b.
olio di semi per friggere

Lessate le patate con la buccia in abbondante acqua bollente salata. Una volta cotte, lasciate intiepidire le patate fuori dall'acqua e, infine, schiacciatele con lo schiaccia-patate in una ciotola. Unite il tuorlo, il prezzemolo finemente tritato, il Grana Padano grattugiato, il sale e il pepe e amalgamate il tutto. Con le mani, formate delle polpette di forma ovale e lasciatele asciugare per almeno 30 minuti.

Trascorso il tempo, passate le crocchette nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. Friggete le crocchette di patate in abbondante olio di semi ben caldo e scolatele su un foglio di carta assorbente. Aggiustate di sale e servite le crocchette di patate con qualche fettina di limone.

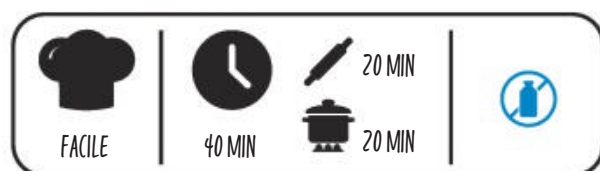
Il tocco magico di Mainardi

Rinchiudete le patate nel cartoccio (a proposito: hai già comprato il mio libro "i cartocci atomici?) e cuocetele nel forno per 40 minuti a 160°C. Prima di servire, aprite la carta stagnola, incidete le patate e versate all'interno un intruglio di uovo sbattuto, pancetta affumicata scottata e formaggio grattugiato... sì, esatto, proprio come una carbonara

Polpette
di melanzane

ingredienti per 3-4 persone

melanzana violetta **2**
uova **1**
Grana Padano grattugiato **40 g**
menta
pangrattato q.b.
farina q.b.
olio di semi q.b.
sale
pepe

Lavate per bene le melanzane, eliminate le estremità e tagliatele in tocchi non troppo piccoli. Portate a bollore una pentola con abbondante acqua salata e cuocetevi le melanzane per circa 10 minuti. Scolate le melanzane e lasciatele nello scolapasta con un peso sopra per eliminare l'acqua in eccesso.

Versate in una ciotola capiente la polpa di melanzane, il Grana Padano grattugiato, la menta fresca, l'uovo e iniziate a impastare a mano. Aggiungete il pangrattato (il quantitativo dipende dall'umidità dell'impasto, quindi dovrete regolarvi fino a trovare la giusta consistenza). Aggiusta di sale e pepe e iniziate a formare delle palline di impasto. Passate le polpettine nella farina e poi friggetele per immersione in abbondante olio di semi bollente.

Crocchette
di latte

ingredienti per 4 persone

latte **500 g**
burro **40 g**
farina 0 **100 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **30 g**
uova **1**
pangrattato q.b.
sale
olio di semi per friggere

Preparate una besciamella molto densa: in un tegame capiente fate sciogliere il burro e aggiungete la farina, lasciateli sul fuoco per qualche minuto fin quando non si formerà una pasta soda che si stacca dai bordi del tegame. A questo punto aggiungete il latte tutto in una volta e, con l'aiuto di una frusta, sciogliete tutti i grumi. Unite un pizzico di sale e portate a ebollizione evitando di far attaccare la besciamella al fondo. Raggiunto il bollore, abbassate la fiamma al minimo e, sempre rimescolando, attendete che la besciamella si indurisca.

Stendete un foglio di carta forno su un ripiano e versateci sopra la besciamella, ricoprite con un altro foglio di carta forno e stendete la besciamella con un mattarello fino a ottenere uno spessore di circa 1 cm. Eliminate lo strato di carta superiore. Lasciate raffreddare e rapprendere la besciamella e con un coltello praticate dei tagli verticali e orizzontali creando così dei rettangoli di dimensioni uniformi. Lasciate la besciamella a indurirsi, saranno necessarie almeno 2-3 ore. Trascorso il tempo, passate i rettangoli di besciamella prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Friggete le crocchette in abbondante olio di semi, scolatele su un foglio di carta assorbente e servite calde.

Il tocco magico di Mainardi

Quando il composto è ancora caldo e facilmente lavorabile, stendetelo tra due fogli di carta forno e con il mattarello create un velo sottilissimo. Infornate a 160°C per 20 minuti. Sfornate, spaccate i fogli croccanti con le mani, ed ecco delle "patatine" per l'aperitivo

I contrasti Bacon

Ghiotta occasione per sorprendere il palato oppure un saporito *finger food* con cui inaugurare *brunch* o aperitivi? Ecco due modi inusuali e gustosi per animare la tavola con il bacon

INVOLTINI DI BACON E PESCA

ingredienti per 4 persone

pesca noce **4** - pancetta **16 fette** - aceto balsamico - basilico fresco

Lavate e asciugate le pesche. Eliminate il nocciolo interno e ricavate 4 spicchi da ogni pesca. Disponete gli spicchi di pesca su di una bistecchiera e fateli grigliare 2 minuti per lato. Adagiate gli spicchi di pesca su un vassoio e fateli intiepidire.

Preriscaldate il forno a 200°C. Arrotolate su ogni spicchio di pesca una fetta di pancetta e adagiate gli involtini su una leccarda rivestita di carta forno. Infornate gli involtini e fateli cuocere a modalità grill per 5-6 minuti. Sfornate gli involtini, lasciateli raffreddare lievemente, guarnite con qualche goccia di aceto balsamico e qualche fogliolina di basilico fresco e servite.

Involtini di bacon e prugne: per un aperitivo sfizioso e dal gusto deciso, provate a sostituire la pesca con le prugne, meglio se snocciolate. Componete gli involtini e cuoceteli in forno a 180°C per 8 minuti circa

CALAMARI E BACON CROCCANTE

ingredienti per 4 persone

calamari freschi puliti **1,5 kg** (circa **4 medi**) - pancetta **150 g** - scalogno **2** - peperoncino piccante fresco - basilico fresco - olio E.V.O. - sale - riso basmati per accompagnare (facoltativo)

Lavate i calamari sotto l'acqua corrente e tamponateli con carta assorbente. Disponete i calamari su un tagliere e riducete i tentacoli in pezzetti e il corpo centrale ad anelli.

Stendete le fette di pancetta sul piano di lavoro e ricavatene delle strisce. Disponete le strisce di pancetta in una padella antiaderente e fatele cuocere 2 minuti circa per lato finché non diventano croccanti. Ponete la pancetta rosolata su carta da cucina per eliminare l'unto in eccesso.

Cospargete di sale i calamari. Mondate gli scalogni, affettateli e fateli rosolare in una padella con un filo d'olio insieme ai calamari. Fate saltare per circa 3-4 minuti. Trasferite i calamari in un piatto da portata, unite la pancetta croccante, aggiungete pezzetti di peperoncino, il basilico fresco, amalgamate tutti gli ingredienti e servite, accompagnando, a piacere, con riso basmati.

3 cotture

Sgombro

Uno dei pesci più apprezzati della dieta mediterranea, è raccomandato per il suo apporto di omega-3. Spesso conservato in scatola, sott'olio o al naturale, affumicato, questo prezioso pesce azzurro si presta bene ad essere cucinato da fresco. Vi proponiamo tre cotture alternative e altrettatnti abbinamenti.

di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

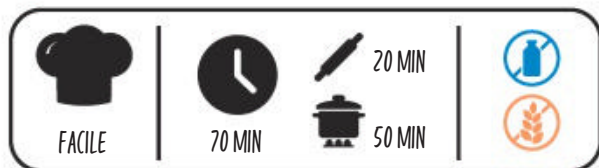
Lo sgombro in carpione si può conservare in frigorifero per 3 giorni, il pesce acquisterà ancora più sapore!

SGOMBRO in carpione

ingredienti per 4 persone

filetti di sgombro **600 g** - vino bianco **200 ml** - aceto bianco **200 ml** - cipolla bianca **200 g** - carote **200 g** - gambo sedano bianco **50 g** - farina 00 **50 g** - alloro **4 foglie** - olio di semi di arachide **300 ml** - olio E.V.O. **100 ml** - sale - pepe

Lavate e asciugate il pesce. Nel frattempo, fate scaldare l'olio di semi di arachide in una padella dai bordi alti; raggiunta la temperatura di 170°C, infarinate i filetti e friggetene uno alla volta, fino a quando si sarà formata una crosticina croccante, e lasciateli poi raffreddare su un foglio di carta assorbente.
Tagliate grossolanamente la verdura e rosolatela per 5 minuti in un'altra padella con un filo di olio E.V.O., girandola di tanto in tanto. Aggiungete l'aceto, il vino, le foglie di alloro e lasciate sobbollire per altri 10 minuti; aggiustate di sale e pepe e lasciate intiepidire.
Posizionate i filetti fritti in una terrina, aggiungete le verdure cotte e copriteli col liquido di cottura; lasciate marinare in un contenitore coperto in frigorifero per almeno 8 ore prima di servirli.

SGOMBRO AL CARTOCCIO
con verdure di stagione

ingredienti per 4 persone
sgombri interi puliti **4** (**1,2 kg**) - cipolla rossa **200 g** - pomodorini **200 g** - zucchine **200 g** - peperoni gialli **200 g** - prezzemolo **10 g** - curry **5 g** - olio E.V.O. - sale - peperoncino

Lavate e tagliate a pezzettoni le verdure, conditele con olio, sale e curry; aggiungete il prezzemolo tritato e, a piacere, peperoncino.
Preparate quattro fogli di carta forno, distendete su ciascun foglio lo sgombro già pulito, salatelo e copritelo con le verdure; chiudete i cartocci e metteteli in una pirofila.
Scaldate il forno ventilato a 175°C e cuocete lo sgombro nel cartoccio per 50 minuti circa (il tempo necessario può aumentare in base al peso degli sgombri).

Per facilitare la chiusura del cartoccio utilizzate un foglio di carta forno a diretto contatto con il pesce e un secondo strato di carta di alluminio all'esterno, così sarà più pratico e veloce sigillare il cartoccio prima di infornarlo

FILETTO DI SGOMBRO
alla piastra marinato al lime e menta

ingredienti per 4 persone
filetti di sgombro **800 g** - lime **3** - menta **10 g** - bacche di pepe rosa **10 g** - senape **5 g** - olio E.V.O. **100 ml** - sale

Preparate la marinatura unendo all'olio il succo dei lime spremuti, le bacche di pepe rosa e il sale; dopo averne tenuto da parte qualche cucchiaio da usare successivamente incorporate anche la menta sminuzzata; infine emulsionate energicamente il composto aggiungendo la senape.
Disponete i filetti di sgombro lavati ed asciugati in una terrina, aggiungete la marinatura e lasciateli insaporire coperti in frigorifero per un'ora, rigirandoli dopo 30 minuti.
Trascorso il tempo della marinatura scolate bene i filetti di sgombro, scaldate la piastra a fuoco vivo e solo quando è rovente iniziate a cuocere i filetti 5 minuti per lato girandoli con l'aiuto di una paletta per evitare di romperli. Serviteli caldi conditi con la marinatura tenuta da parte e decorati con qualche foglia di menta fresca.

COLTO e mangiato

Zucchine

Ortaggio protagonista dell'estate, è un ingrediente estremamente versatile in cucina, nella preparazione di moltissimi piatti sia caldi che freddi, dall'antipasto ai contorni più originali. Appartenente alla famiglia delle Cucurbitaceae, non manca mai negli orti famigliari e nei frigoriferi delle nostre case, dal sapore delicato si presta bene a svariate ricette in padella, alla griglia, al forno ma è ottimo anche crudo. Il fiore fritto in pastella è ottimo.

BENEFICI E PROPRIETÀ

- CONTENGONO POTASSIO VALIDO ALLEATO PER LA SALUTE DEL CUORE
- FONTE IMPORTANTE DI SALI MINERALI E DI VITAMINE SOPRATTUTTO LA C E LA E
- POCO CALORICHE MA RICCHE DI ACQUA ADATTE NELLE DIETE IPOCALORICHEA
- SONO DIURETICHE E AIUTANO A CONTRASTARE I PROBLEMI DELLE VIE URINARIE
- VALIDE ALLEATE PER CHI SOFFRE DI INFIAMMAZIONE INTESTINALE

Sfogliatine
di zucchine e stracchino

ingredienti per 4 persone

rotolo di pasta sfoglia rettangolare **1**
zucchina tipo “Nero di Milano scura” **1**
stracchino **130 g**
prezzemolo fresco q.b.
sale q.b.
olio E.V.O.

Mondate e tagliate le zucchine a strisce sottili con l’aiuto di una mandolina.
Srotolate la pasta sfoglia su un piano di lavoro e con un coltello affilato o una rotella ricavate 8 rettangoli.
Spalmate al centro di ogni rettangolo di sfoglia lo stracchino e aggiungete le fettine di zucchina.
Condite con un filo d’olio, un pizzico di sale e il prezzemolo fresco tritato finemente.
Cuocete nel forno preriscaldato modalità ventilata a 180°C per 20-25 minuti.
Estraetele, lasciatele intiepidire e poi servite le sfogliatine croccanti.

Insalata di zucchine

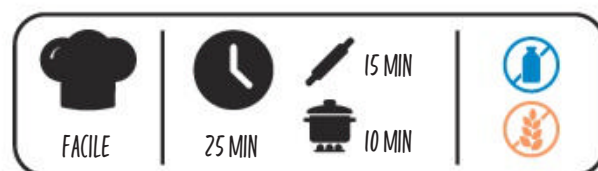
con feta, cipolla rossa e dressing al limone

ingredienti per 4 persone

zucchine chiare tipo "genovese" o bianca **400 g**
feta **200 g**
cipolla rossa **1**
menta fresca q.b.
timo fresco q.b.
prezzemolo fresco q.b.
aglio **1 spicchio**
olio E.V.O. **50 ml**
succo di **1** limone
sale

Mondate le zucchine e ponetele in una ciotola con l'acqua fredda per 30 minuti.
Affettatele a strisce sottili con l'aiuto di una mandolina.
Tagliatele la cipolla rossa in tocchetti.
Preparate il *dressing* mescolando la scorza e il succo di limone con l'aglio tritato finemente, il timo, la menta e il prezzemolo tritati. Regolate di sale.
Aggiungete l'olio, amalgamate bene e tenete da parte.
Condite le zucchine con la cipolla, il *dressing* al limone e infine sbriciolate la feta.
Conservate in frigorifero o portate subito in tavola.

Spaghetti di zucchine

alle vongole

ingredienti per 4 persone

zucchine tipo "romanesco" o "striato" **4-5**
vongole spurgate **450 g**
prezzemolo fresco q.b.
limone **1**
aglio **1 spicchio**
vino bianco secco **100 ml**
scalogno **1**
olio E.V.O.
sale

Mondate e create gli spaghetti di zucchine con l'apposito attrezzo.
Ponete le vongole in una padella, chiudetele con il coperchio e lasciate che le valve si aprano con il calore del fuoco vivo.
Scaldate l'olio in una wok, fate rosolare l'aglio e lo scalogno tritato finemente. Una volta dorati, eliminate l'aglio e unite le zucchine, fatele saltare fino a quando risultano morbide ma ancora croccanti. Regolate di sale.
Unite le vongole, sfumate con il vino bianco e un goccio di succo di limone.
Servite completando con una spolverata di prezzemolo fresco tritato.

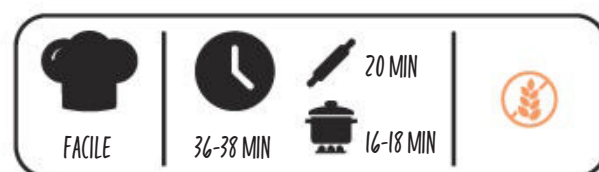
la variante: in bianco o alla bolognese

Per una versione vegana potete servire gli spaghetti di verdure con un filo d'olio, sale e pepe (sia crudi che saltati leggermente in padella). Sono ottimi anche accompagnati con il tradizionale sugo alla bolognese.

Risotto con zucchine
e gamberetti

ingredienti per 4 persone

riso Carnaroli **320 g**
zucchine "nera" o "rigata" **250 g**
gamberetti sgusciati **400 g**
brodo vegetale **1 l**
scalogno **1**
vino bianco **100 ml**
burro q.b.
olio E.V.O.
scorza di **1** limone
sale
pepe

Mondate e tagliate a rondelle le zucchine, poi dividete i gamberetti in tocchetti più o meno regolari.
Fate soffriggere lo scalogno in una padella con un filo d'olio, unite le zucchine e lasciatele rosolare per un paio di minuti a fuoco medio.
Aggiungete il riso, fatelo tostare e poi sfumate con il vino bianco, lasciandolo evaporare completamente.
Fate cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, aggiungendo i mestoli di brodo all'occorrenza e mescolando ogni volta con cura. Pochi minuti prima del termine della cottura, unite i gamberetti e amalgamateli al composto. Regolate di sale e pepe.
Spegnete il fuoco e mantecate il risotto con il burro e la scorza di limone. Servite subito in tavola.

Zucchine alla griglia

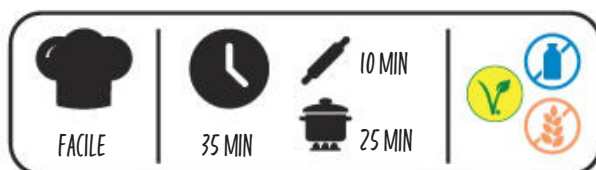
con pesto al limone

ingredienti per 4 persone

zucchine "scure" o "rigate" **400 g**
basilico **1 mazzetto**
Parmigiano Reggiano grattugiato **35 g**
pinoli **30 g**
aglio ½ **spicchio**
limone **1**
olio E.V.O. **45 ml**
sale

Mondate e tagliate le zucchine a rondelle.
Scaldate una piastra e fate grigliare le zucchine da entrambi i lati, poi tenetele da parte.
Preparate il pesto al limone all'interno di un mortaio oppure nel mixer da cucina: tritate le foglie di basilico con i pinoli, il Parmigiano Reggiano, l'aglio, la scorza e il succo del limone, l'olio e infine il sale.
Servite le zucchine grigliate sui piatti da portata con il pesto di basilico al limone e un giro d'olio.
Decorate con foglie di basilico fresco.

Frittata al forno

con zucchine mignon e fiori

ingredienti per 4-6 persone

uova **6**
zucchine piccole chiare tipo "genovese" **4**
fiori di zucchine **8-10**
olio E.V.O.
basilico fresco q.b.
sale
pepe nero

Lavate le zucchine sotto l'acqua corrente e fatele bollire in una pentola con abbondante acqua salata fino a quando risultano tenere, ma senza sfaldarsi.
Pulite i fiori di zucchina con un panno umido e teneteli da parte.
Sbattete in una ciotola le uova con il basilico fresco tritato finemente, il sale e il pepe nero.
Oliate una teglia rotonda e versate il composto di uova, unite le zucchine piccole e i fiori.
Infornate e cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per 25 minuti.
Sfornate la frittata, lasciatela intiepidire e poi servitela.

la variante: frittata al forno di zucchine, fiori e gruviera

Aggiungete al composto di uova 70 g di gruviera a dadini.

Involtini di zucchine

con robiola e basilico

ingredienti per 4 persone

zucchine chiare tipo "genovese" **4 medie** (circa **150-200 g** l'una)
robiola fresca **200 g**
basilico fresco q.b.
sale
pepe

Mondate e tagliate le zucchine a fette sottili con un coltello oppure con una mandolina.
Scaldate la piastra e grigliate le zucchine su entrambi i lati a fiamma viva.
Lasciatele raffreddare poi salate e pepate a piacere.
Tritate il basilico e amalgamatelo con la robiola in una ciotola, unendo un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Adagiate le fettine di zucchine grigliate su un piano di lavoro, spalmate la robiola al basilico e arrotolate le zucchine su sé stesse. Procedete fino a esaurire tutti gli ingredienti e poi mettete in frigorifero per 30 minuti.
Al momento di servire, decorate i rotolini con foglioline di basilico fresco.

la variante: rotolini di zucchine con robiola e pesto

Potete aggiungere un paio di cucchiai di pesto alla robiola per rendere i rotolini ancora più saporiti.

Gazpacho

di zucchine

ingredienti per 4 persone

zucchine "romanesche" o "striate" **4** (**650 g**)
cetriolo **1**
sedano ½ **gambo**
cipollotto **1**
mollica di pane **60 g**
aceto di mele **25 ml**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale

Ponete la mollica di pane in ammollo nell'aceto di mele e ½ bicchiere d'acqua.
Mondate e tagliate a cubetti una zucchina per la decorazione, mentre le altre eliminate la buccia e fatele a dadini.
Riducete a tocchetti anche il sedano e il cetriolo privato della buccia.
Tritate finemente il cipollotto e tenetelo da parte.
Strizzate bene la mollica di pane e mettetela nel mixer da cucina con le verdure, il prezzemolo fresco e l'olio. Frullate, regolate di sale e se il composto dovesse risultare troppo denso, versate un po' d'acqua fredda.
Versate il *gazpacho* in 4 bicchieri e lasciatelo raffreddare in frigorifero per almeno 1 ora.
Servite il *gazpacho* con i cubetti di zucchina crudi o saltati leggermente in padella, il prezzemolo fresco e un giro d'olio.

Cotolette
di zucchine

ingredienti per 4 persone

zucchine “chiare” o “gialle” **4**
Grana Padano grattugiato **50 g**
pangrattato q.b.
uova **2**
sale
pepe
olio E.V.O.

Mondate e grattugiate le zucchine con una grattugia a fori larghi.
Sistematele su un panno da cucina pulito e tamponatele bene per eliminare l’acqua di vegetazione.
Ponetele in una ciotola con il Grana Padano grattugiato, una manciata di pangrattato, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Amalgamate bene con le mani fino a ottenere un composto morbido e compatto.
Formate delle palline da circa 100 g e appiattitele leggermente con le mani.
Passatele nell’uovo sbattuto e poi nel pangrattato.
Adagiatele su una teglia rivestita di carta forno.
Infornate nel forno già caldo a 180°C per 20-25 minuti.

la variante:
cotolette fritte di zucchine e scamorza
Aggiungete 60 g di scamorza a dadini per una versione golosa e filante. Cuocetele in abbondante olio di semi fino a doratura.

Zucchine
in carpione

ingredienti per 4 persone

zucchine “scure” **500 g**
cipolla **1**
aglio **1 spicchio**
aceto di vino bianco **100 ml**
salvia **3 foglie**
erbe aromatiche q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe
olio di semi di arachide **1 l**

Mondate e tagliate a rondelle le zucchine, poi friggetele in abbondante olio di semi caldo.
Raggiunta una doratura uniforme, estraetele con una schiumarola e lasciatele raffreddare su un piatto ricoperto di carta assorbente da cucina. Una volta fredde, ponete le zucchine in una ciotola.
Tritate finemente la cipolla e lo spicchio d’aglio e fateli soffriggere in una padella con un filo d’olio.
Unite la salvia e le erbe aromatiche a piacere. Aggiungete l’aceto e mescolate.
Versate il composto sulle zucchine, regolate di sale e pepe e lasciate raffreddare.
Fate riposare in frigorifero per almeno un paio d’ore prima di servire.

Torta salata
con zucchine e caprino

ingredienti per 6 persone

pasta brisé pronta
1 rotolo rotondo
zucchine “chiare” o “bianche” **2**
caprino fresco **200 g**
uova **4**
Parmigiano Reggiano grattugiato **40 g**
erbe aromatiche q.b.
sale
pepe
olio E.V.O.

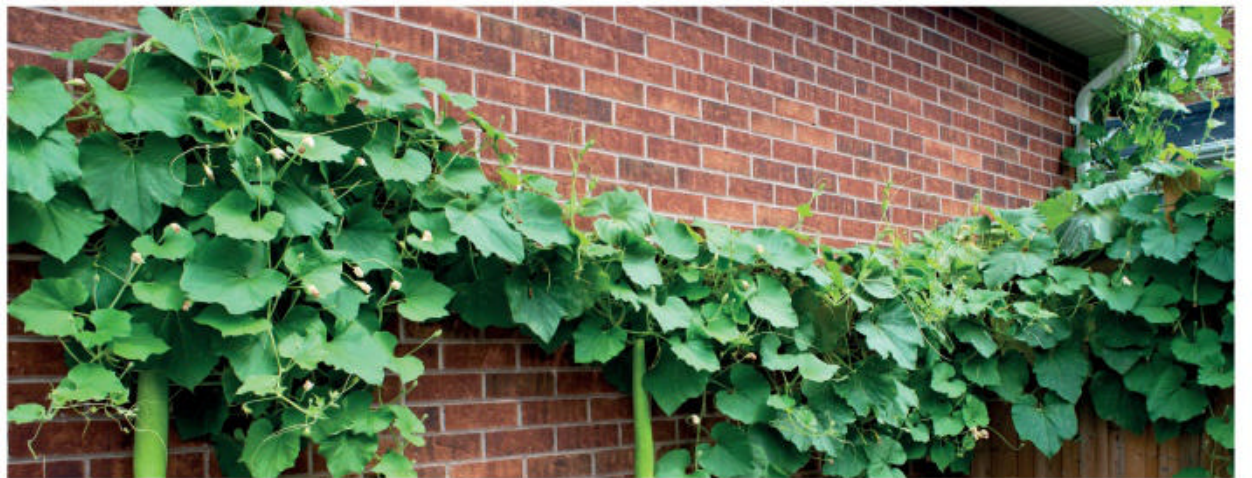
Mondate, tagliate le zucchine a rondelle e fatele saltare in una padella con un filo d’olio. Lasciatele raffreddare.
Sbattete le uova, unite il caprino fresco, il Parmigiano Reggiano grattugiato, le erbe aromatiche tritate finemente, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Aggiungete le zucchine tenendo qualche rondella per la decorazione.
Srotolate la pasta brisé all’interno di una teglia rotonda, versate all’interno il composto di uova, formaggi e zucchine.
Decorate con le rondelle di zucchine, insaporite con altre erbe aromatiche e pepe.
Infornate e cuocete nel forno preriscaldato modalità statica a 180°C per 35-40 minuti.

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

Per l'estate? un pergolato di... zucchine!

Sembra arrivata dritta dritta dalla favola: la pianta di zucchina trombetta d'Albenga, specialità ligure, non ha nulla da invidiare alla vigoria leggendaria dei fagioli magici. E questo ci offre l'opportunità di creare, anche nel giardino di casa, un pergolato "produttivo" che offrirà zucchine allungate e ombra fino all'arrivo della brutta stagione. Un esperimento simpatico che costerà poco e nulla!

1. CREARE SOSTEGNO

La prima cosa da fare è creare la struttura del pergolato: possiamo adottare la forma ad arco, per esempio con semplici pali di ferro (quelli per recinzione sono economici e già dotati di punta) che potremmo infilare nel terreno, a cui legheremo una rete metallica in filo verde. 3 pali per ognuno dei 2 lati basteranno.

2. ACQUISTARE LE PIANTINE

Preparata la struttura, dobbiamo acquistare in un *garden* o un vivaio ben fornito, delle piantine di zucchine trombetta. 4 piante (2 per lato) basteranno per creare un pergolato ombroso!

3. TRAPIANTO IN TERRA

Tirate fuori la zolla con la piantina dal vasetto nero in cui l'avete comprata, e trapiantatela in terra, proprio di fianco ai pali di sostegno. Nella buca d'impianto aggiungete un buona dose di stallatico o comunque di concime organico. Irrigate in profondità evitando però di bagnare le foglie, in modo da scongiurare attacchi di funghi e parassiti.

4. ZUCCHINE IN VERTICALE

La pianta di zucchina è una liana strisciante: legate i suoi fusti sui pali e penserà lei ad allungarsi sulla rete. Il vantaggio della crescita sul pergolato sarà che quando produrrà i suoi frutti allungati, le zucchine non toccheranno terra, mantenendosi fuori dalla portata di animali e insetti. Le zucchine trombetta vanno raccolte quando sono lunghe circa 30 centimetri, per evitare che induriscano troppo. Da giovani infatti sono dolci e tenerissime!

5. GODIAMOCI OMBRA E FRUTTI

Le zucchine trombetta si rivestono di foglie ampie: saranno perfette per creare il pergolato ombroso che quest'estate torrida fa tanto desiderare. In più, le zucchine dalla curiosa forma allungata saranno una delizia da raccogliere agevolmente, e gustare nel piatto!

brutto ma Buono

GELATI DI FRUTTA

Sono i dolci ideali per l'estate, gustosi ma anche rinfrescanti e da preparare con ingredienti sani e naturali. Vi proponiamo 10 versioni del gelato alla frutta di stagione da realizzare a casa e che non prevedono l'utilizzo della gelatiera. Semplici e veloci da preparare, richiedono solo un filo in più di pazienza per raggiungere la giusta consistenza nel congelatore.

Gelato kiwi e pistacchi

ingredienti per 4 persone

kiwi maturi ma sodi **4** - zucchero **80 g** - latte fresco intero **125 ml** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** - crema di pistacchi **2 cucchiai abbondanti** - pistacchi sgusciati **2 cucchiai** - panna fresca da montare (ben fredda) **120 g**

Sbucciate i kiwi, tagliateli in pezzi e frullate la polpa con lo zucchero, il latte, la crema al pistacchio. Aggiungete con delicatezza anche la panna fresca montata e l'estratto di vaniglia.
Mettete il composto ottenuto in uno stampo adatto al congelatore fino a che non risulterà quasi solido, frullatelo nuovamente e rimettetelo in congelatore fino a quando non sarà solidificato.
Mettete il gelato in frigorifero 10 minuti prima di servirlo, con i pistacchi tritati.

la variante: speziata

Per una variante insolita aggiungete un pizzico di pepe di Sichuan che esalterà la dolcezza del kiwi.

Gelato azteca

ingredienti per 4 persone

latte condensato zuccherato **150 g** - panna fresca da montare **250 g** (ben fredda) - polpa di mango matura **300 g** - succo di mango **100 ml** - succo di lime ½

Frullate il mango e raccogliete la polpa in una ciotola. Montate a parte, con le fruste elettriche, la panna, unite anche il latte condensato e continuate a montare bene.

Aggiungete nella ciotola con la panna la purea e il succo di mango, il succo di lime, mescolate con delicatezza con una spatola con movimenti dal basso verso l'alto, trasferite la crema ottenuta in un contenitore adatto al congelatore e fate riposare il gelato nel congelatore per circa 20 minuti.

Girate il gelato con un cucchiaio, rimettetelo nel congelatore e ripetete questo passaggio ogni circa 30 minuti, per circa 3-4 ore di congelamento.

Azteca è anche il nome di un cocktail a base di mango, lime e tequila. Vi consigliamo quindi di provare questo gelato annaffiato da un goccio di tequila

Gelato all'albicocca

ingredienti per 6 persone

albicocche **400 g** (peso al netto degli scarti) - zucchero **100 g** - yogurt all'albicocca **250 g** - succo di albicocca **100 g** - confettura di albicocca **2 cucchiai** - foglioline di menta fresca q.b.

Lavate bene le albicocche, sbucciatele, tagliatele in pezzetti e mettetele in un pentolino con lo zucchero e la confettura e fate cuocere a fuoco basso per qualche minuto, fino a quando lo zucchero si sarà sciolto.
Trasferite le albicocche e lo sciroppo in un contenitore alto e stretto, aggiungete lo yogurt e il succo di albicocca, frullate bene fino a ottenere una crema omogenea, lasciatela freddare.
Mettete la crema in un contenitore e lasciatelo in congelatore per circa 6 ore, girandolo con un cucchiaio se possibile ogni ora o almeno ogni 2 ore. Servite il gelato con foglioline di menta.

Gelato express ai frutti di bosco

Se non utilizzate subito il gelato, riponetelo in un contenitore nel congelatore e, prima di servirlo, mettetelo 10 minuti in frigorifero

ingredienti per 4 persone

mix frutti di bosco surgelati **300 g** - yogurt bianco cremoso **300 g** - zucchero a velo **2 cucchiai** (senza glutine) - mix frutti di bosco freschi q.b. - granella frutta secca q.b.

Frullate in un mixer i frutti di bosco congelati, aggiungete lo yogurt e lo zucchero a velo setacciato e frullate ancora.
Servite il gelato express ai frutti di bosco subito, con frutti di bosco freschi e granella di frutta secca.

Se avete a disposizone i frutti di bosco freschi, puliteli con cura e riponeteli nel congelatore per almeno una notte

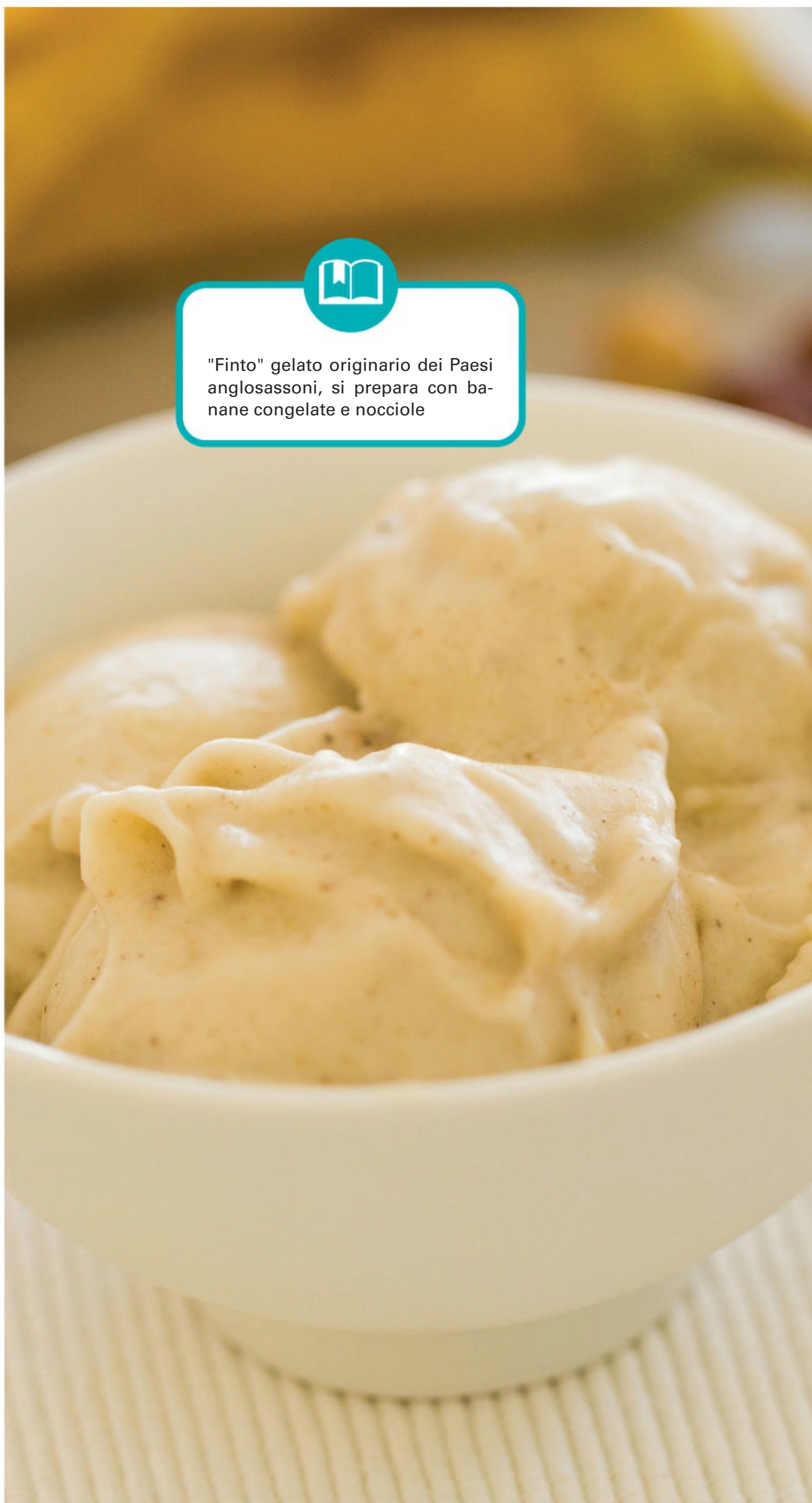
Nana ice cream

ingredienti per 2 persone

banane mature **2** - nocciole o mandorle spellate **3 cucchiai** (anche con la pellicina) - succo di limone **1 cucchiaino** - datteri denocciolati **1-2** (facoltativi)

Congelate le banane in un sacchetto alimentare per una notte, con la buccia. Il giorno successivo trasferitele per 20 minuti in frigorifero.
Eliminate la buccia, tagliatele in pezzi e frullatele per 3-4 minuti con il succo di limone e le nocciole, a piacere con i datteri per un gusto più dolce.
Servite il "finto" gelato con frutta secca tritata grossolanamente a piacere.

A piacere, aggiungete anche un cucchiaino di cacao amaro e un pizzico di cannella

"Finto" gelato originario dei Paesi anglosassoni, si prepara con banane congelate e nocciole

Gelato all'ananas

ingredienti per 4 persone

polpa di ananas fresco **400 g** + q.b. - zucchero a velo **3 cucchiai** (senza glutine) - panna fresca da montare **400 g** (ben fredda)

Tagliate la polpa di ananas in pezzetti, avendo cura di eliminare eventuali parti dure e metteteli in un pentolino antiaderente con lo zucchero a velo, fate cuocere a fuoco dolce per circa 10 minuti.
Frullate la polpa "caramellata" con un frullatore a immersione, poi versate la purea ottenuta in un contenitore, fatela raffreddare prima a temperatura ambiente poi nel congelatore per 20 minuti.
Montate in una ciotola a parte la panna.
Versate la purea di ananas sulla panna montata e incorporate bene con una spatola, con delicatezza.
Riponete la crema all'ananas in un contenitore in congelatore per almeno 5 ore.
Servite il gelato con pezzetti di ananas fresco.

Gelato cocco e vaniglia

ingredienti per 3 persone

latte di cocco intero non zuccherato **400 g** (**2** lattine) - zucchero **100 g** - farina di cocco **2 cucchiai** - semi di vaniglia **½ bacca** (o estratto di vaniglia **1 cucchiaino**) - cioccolato fondente q.b.

Mettete le lattine di latte di cocco in frigorifero almeno un giorno in anticipo, in questo modo la parte grassa del latte di cocco si separerà dall'acqua.
Il giorno successivo aprite le lattine in una ciotola, facendo attenzione a versare solo la parte bianca cremosa (aiutatevi con un cucchiaio), aggiungete anche i semi raschiati dal baccello di vaniglia, la farina di cocco e lo zucchero e mescolate bene con una frusta a mano.
Versate la crema ottenuta e riponetela nel congelatore per 5-6 ore.
Servite il gelato con cioccolato fondente tritato.

la variante:
al cocco e caffè
Aggiungete 2 cucchiai di caffè istantaneo per un gelato al cocco e caffè.

Gelato panna e fragola

ingredienti per 4-6 persone

panna fresca da montare **500 ml** (ben fredda) - zucchero **180 g** - latte fresco intero **150 g** - fragole mature congelate **20** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino**

Mondate le fragole, tagliatele in pezzettini, mettetele in un sacchetto alimentare e congelatele per almeno due ore.
Intiepidite il latte con lo zucchero e la vaniglia in modo che lo zucchero si sciolga, fatelo raffreddare prima a temperatura ambiente, poi in frigorifero per almeno un'ora.
Montate la panna a neve con le fruste elettriche e poi amalgamatela delicatamente al latte freddo.
Versate il composto ottenuto in un contenitore adatto al congelatore (lasciatelo in congelatore prima di utilizzarlo!), unite le fragole, a piacere potete frullarne una parte prima di unirle al composto di panna per ottenere un effetto ancora più variegato.
Livellate il composto, copritelo con pellicola e mettetelo nel congelatore per almeno 4 ore. Mettete il gelato in frigorifero 10 minuti prima di servirlo e mescolatelo prima di servirlo.

Gelato variegato all'amarena

ingredienti per 4-6 persone

yogurt bianco dolce **250 g** - panna fresca da montare **250 g** - zucchero **100 g** - sciroppo di amarena **3 cucchiai abbondanti** - amarene sciroppate q.b.

Scaldate la panna con lo zucchero e mescolate bene finchè si sarà completamente sciolto, fatelo raffreddare mescolando spesso, prima a temperatura ambiente poi almeno un'ora in frigorifero.
Aggiungete quindi lo yogurt al composto di panna, mettetelo in un contenitore adatto al congelatore, livellatelo, chiudetelo e riponetelo nel congelatore per almeno 4 ore, mescolandolo una volta all'ora con un cucchiaio.
All'ultimo passaggio, mescolatelo velocemente con i cucchiai di sciroppo di amarena ottenendo un effetto variegato.
Servite il gelato con amarene sciroppate.

Stecchi di banana e cioccolato

ingredienti per 4 persone

banane mature ma sode (grandi) **2** - cioccolato a piacere **140 g** - frutta secca o altre decorazioni q.b.

Sbucciate le banane, tagliatele in due, infilzatele fino a ¾ con 4 bastoncini di legno, mettetele su un vassoio rivestito con carta forno, copritele con pellicola e lasciatele in congelatore per una notte.
Il giorno successivo preparate più ciotoline con pezzettini di frutta secca, perline di zucchero, frutta pralinata tritata grossolanamente, scagliette di cioccolato.
Sciogliete il cioccolato che preferite (al latte, fondente, bianco o anche rosa) nel microonde o a bagnomaria.
Passate le banane congelate prima nel cioccolato poi nella decorazione scelta e posizionatele su un foglio di carta da forno per far asciugare il cioccolato, rimettetele poi nel congelatore fino al momento di servirle.

Ricette svuotafrigo

PRIMI CON VERDURE DI STAGIONE

Non solo pasta per sfruttare i pregiati frutti dell'orto di questo mese, ma anche cous cous e creme fredde

PRODOTTI DI STAGIONE
Per la lista completa delle verdure a disposizione questo mese nel frigorifero, trovate a pagina 8 tutti i prodotti di stagione!

BASILICO
Coltivato come pianta aromatica, il basilico è protagonista di molti piatti della cucina italiana, potremmo dire un suo ingrediente iconico che dona quel tocco in più aggiunto, a crudo, alle pietanze all'ultimo momento.

RUCOLA
Detta anche ruchetta, rughetta o rugola, è un ortaggio appartenente alla famiglia delle crucifere, ed è contraddistinta dalla consistenza croccante e dal sapore amarognolo e leggermente piccante. Può essere consumata sia cruda che cotta, e viene impiegata anche in decotti e tisane per le sue proprietà benefiche. Perfetta per insaporire paste fredde e insalate.

FIORI DI ZUCCHINE
Sono un ortaggio davvero speciale che richiede pochissima cottura. Il segreto per renderli perfetti è infatti cuocerli pochissimo o metterli crudi nelle preparazioni cotte in modo che prendano calore direttamente dal piatto. L'infiorescenza edibile della pianta della zucchina va consumata il prima possibile, affinché non appassisca. I fiori di zucchina sono molto versatili e donano colore e gusto a tanti tipi di piatto: in pastella fritti o ripieni o come condimento per pasta e pizza.

MELANZANE
Le melanzane sono un prodotto tipico della cucina estiva. Certo, è ormai possibile trovarle sui banchi dei supermercati tutto l'anno, ma è consigliabile consumarle quando sono di stagione per assaporarne la vera consistenza e gusto. Ne esistono diversi tipi che si distinguono per il sapore (più o meno amare), per la forma, che può essere tonda, allungata e ovale, e per il colore, che va dal bianco, al rosso, alle classiche viola intenso, lilla chiaro o striate.

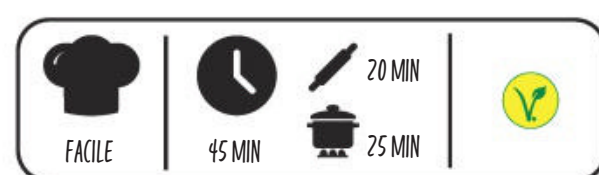
Melanzane ripiene
con cous cous piccante

ingredienti per 4 persone

melanzane lunghe **2** - cous cous precotto **120 g** - acqua **120 g** - pomodorini **10** - pesto **4 cucchiaini** - mozzarella **1** - salsa *harissa* (facoltativa) - olio E.V.O. - peperoncino in polvere q.b. - sale

Lavate le melanzane, apritele a metà, svuotate con delicatezza la polpa, ungetele con poco olio, mettetele su una teglia rivestita con carta forno e cuocetele in forno preriscaldato ventilato a 200°C per circa 15 minuti.

Tagliate la polpa di melanzana in dadini e cuocetele con un filo d'olio per circa 5 minuti, aggiungete i pomodorini lavati e tagliati in pezzetti, proseguite la cottura per qualche minuto, regolate di sale e di peperoncino.

Versate il cous cous in una ciotola con un pizzico di sale aggiungete l'acqua bollente nella quale avrete sciolto la salsa *harissa* e coprite con un coperchio per 5 minuti.

Aggiungete un cucchiaio d'olio al cous cous e sgranatelo con due forchette, aggiungete le verdure in pezzetti cotte, regolate di sale.

Riempite i gusci di melanzana con il cous cous piccante, copritele con la mozzarella ben sgocciolata e sbriciolata, ripassatele un attimo in forno e servitele tiepide con un cucchiaino di pesto e pomodorini tagliati a metà.

Vellutata fredda
di fagiolini e basilico

ingredienti per 2 persone

fagiolini **250 g** - patata **1** - basilico **3 foglie** - latte intero ½ **bicchiere** - olio E.V.O. - sale - mix di pepi

Spuntate e lavate i fagiolini, tagliateli in pezzi e metteteli in una pentola con acqua leggermente salata insieme alla patata mondata e tagliata anch'essa in pezzi, portate e bollore e cuocere per circa 15 minuti.

Scolate le verdure e saltatele in padella con uno spicchio d'aglio in camicia e un filo d'olio. Ponete le verdure (eliminando l'aglio) nel bicchiere del frullatore a immersione con le foglie di **basilico**, il latte, un mix di pepi a piacere e un pizzico di sale, frullate bene aggiungendo un filo d'olio.

Servite la vellutata fredda, a piacere con una *quenelle* di formaggio cremoso.

Maccheroncini
con pancetta e fiori di zucchine

ingredienti per 4 persone

maccheroncini **320 g** - fiori di zucchine **150 g** - pancetta **200 g** - scalogno **1** - panna da cucina **2 cucchiai** (facoltativa) - zafferano **1 bustina** - olio E.V.O. q.b. - sale

Sbucciate lo scalogno e tritatelo, fatelo rosolare in una padella capiente con un filo d'olio. Mondate e tagliate i **fiori di zucchina** in striscioline, tagliate anche la pancetta a striscioline.

Rosolate la pancetta in una padella antiaderente senza aggiunta di grasso, tenetela da parte. Aggiungete nella padella un filo d'olio, i fiori di zucca e lo zafferano sciolto in pochissima acqua calda, fate saltare tutto insieme qualche minuto.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata come da indicazioni sulla confezione, scolatela al dente direttamente nella padella, saltate tutto insieme aggiungendo a piacere la panna, regolate di sale e servite con la pancetta croccante.

PASTA FREDDA

Fusilli al pesto di rucola

con crumble di pomodori secchi

ingredienti per 4 persone

fusilli **320 g** - olive verdi q.b. - sale

per il pesto di rucola

rucola **70 g** - pinoli **50 g** - aglio **1 spicchio** (facoltativo) - basilico **3-4 foglie** - Parmigiano Reggiano grattugiato **60 g** - olio E.V.O ½ **bicchiere**

per il crumble ai pomodori secchi

pane raffermo **50 g** - pomodori secchi sott'olio **3** - Parmigiano Reggiano grattugiato **1 cucchiaio** - mix di semi **1 cucchiaio** - sale

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata come da indicazioni sulla confezione, scolatela al dente, passatela giusto un attimo sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura e versatela su un canovaccio pulito e asciugatela bene, poi ponetela in una ciotola, mescolatela con un filo d'olio e mettetela in frigorifero, coperta con pellicola.

Per il pesto di rucola

Mettete nel bicchiere del frullatore i pinoli, il formaggio grattugiato, il basilico, lo spicchio di aglio privato del germoglio, l'olio e metà della rucola, frullate e poi unite anche la restante rucola e continuate a frullare fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.

Per il crumble ai pomodori secchi

Sbriciolate il pane della consistenza che preferite e tostatelo in padella con poco olio. Tamponate i pomodori secchi con carta assorbente, fateli in pezzi e frullateli bene, aggiungeteli al pane insieme anche ai semi e al formaggio.

Per la pasta

Condite la pasta con il pesto di rucola e servitela con rucola a piacere, olive, pinoli tostati, basilico e il crumble ai pomodori secchi.

PASTA FREDDA

Farfalle
con verdure di stagione

ingredienti per 4 persone

farfalle **320 g** - pomodorini **10** - peperone rosso **1** - peperone giallo **1** - basilico (facoltativo) **3-4 foglie** - piselli **120 g** - fagiolini **100 g** - zucchine **2 piccole** - basilico q.b. - olio E.V.O. q.b. - sale

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata come da indicazioni sulla confezione, gli ultimi 5 minuti unite i piselli e i fagiolini puliti e tagliati in piccoli pezzi, proseguite la cottura e scolate tutto insieme.

Passate pasta, piselli e fagiolini un attimo sotto l'acqua fredda per bloccare le cotture e versateli su un canovaccio pulito, tamponateli, poi ponete il tutto in una ciotola, condite con un filo d'olio e mettetela in frigorifero, coperta con pellicola.

Pulite e grigliate i peperoni e le zucchine in fettine. Aggiungete le verdure grigliate, fredde, alla pasta, aggiungete basilico e pomodorini e servite fredda.

L'angolo della salute

Quiz alimentare

Tra miti e leggende ci si ritrova spesso a credere a luoghi comuni, ormai radicati nella nostra cultura alimentare. Con il nostro "Vero o Falso?", scoprite quali di questi non hanno alcuna base scientifica.

	v	f
1. La caffeina stimola il sistema nervoso centrale.	☐	☐
2. La pasta di legumi può sostituire un primo piatto di pasta.	☐	☐
3. Il basilico ha proprietà antinfiammatorie.	☐	☐
4. L'anguria è consigliata a coloro che soffrono di colite.	☐	☐
5. La birra è priva di glutine.	☐	☐
6. Per friggere si consiglia di utilizzare l'olio di girasole.	☐	☐
7. La soia abbassa i livelli del colesterolo cattivo (LDL).	☐	☐
8. È più importante la qualità di un alimento rispetto alla quantità.	☐	☐
9. I "burger" vegetali confezionati contengono ingredienti genuini.	☐	☐
10. La stanchezza potrebbe essere causata da una carenza di magnesio.	☐	☐

1. VERO
La caffeina è una sostanza alcaloide presente soprattutto nel caffè, nel tè e nel cacao, con effetto stimolante e vasocostrittore. Questo componente può dare effetti collaterali, ad esempio, a coloro che soffrono di ansia, ulcera e gastrite.

2. FALSO
La pasta realizzata al 100% con farina di legumi rappresenta un secondo piatto. Tra le principali caratteristiche nutrizionali, troviamo un apporto proteico pari quasi al doppio rispetto alla pasta.

3. VERO
Questa erba aromatica dall'ineguagliabile fragranza fornisce l'eugenolo, sostanza utile a contrastare i disturbi infiammatori. Contiene inoltre la luteina e il betacarotene, quest'ultimo precursore della vitamina A, importanti per la vista, la pelle e il sistema immunitario.

4. FALSO
L'anguria è composta per circa il 90% da acqua e fornisce pochissime calorie. In caso di colite, soprattutto nelle fasi acute, i semi contenuti potrebbero però stimolare la peristalsi intestinale.

5. FALSO
Infatti tra gli ingredienti per la realizzazione di questa bevanda alcolica è presente il malto d'orzo, ottenuto dalla maltazione del rispettivo cereale che contiene glutine.

6. FALSO
Si raccomanda invece l'olio E.V.O. oppure l'olio di semi di arachide.

7. VERO
Tra i componenti che aiutano a ridurre i livelli di colesterolo troviamo nella soia la presenza della lecitina, un fosfolipide che ha la capacità di agire sui grassi nel sangue.

8. FALSO
Portare la qualità degli alimenti a tavola è importante, ma basilare è anche la quantità! Anche un alimento sano se assunto in porzioni eccessive può danneggiare la salute.

9. FALSO
È necessario leggere attentamente le etichette. Tra gli ingredienti sono spesso presenti grassi di scarsa qualità come l'olio di cocco e di palma, un eccesso di sale e vari additivi chimici come stabilizzanti, conservanti, emulsionanti, ecc.

10. VERO
La carenza potrebbe anche causare irascibilità, depressione, debolezza muscolare, insonnia e tachicardia. Il fabbisogno giornaliero di questo minerale è pari a circa 300-500 mg, ed è diffuso in alimenti, come noci, cacao, cereali integrali, legumi e nei vegetali a foglia verde.

Hummus

ESTIVO AGLI AROMI

FACILE

5 MIN

5 MIN
0 MIN

ingredienti per 4 persone

ceci precotti **400 g**
tahin (crema di sesamo)
½ cucchiaio
olio E.V.O. **2 cucchiai**
aglio fresco (facoltativo)
½ spicchio
succo di ½ limone
capperi **8-9**
sale q.b.

Frullate tutti gli ingredienti sino a ottenere una crema omogenea (aggiungete se necessario un po' d'acqua).

Gustate l'hummus estivo come antipasto, secondo piatto o per farcire le verdure.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

Ricette di una volta

Frittelle di pesce

Fin dai tempi passati era impossibile rinunciare alle frittelle. Infatti, erano una delle preparazioni casalinghe che le nonne preferivano cucinare per figli e soprattutto nipoti. Con il passare degli anni poi, sono diventate dei veri e propri "piatti", realizzati anche nei ristoranti come antipasti e *finger food* ma anche *street food* super richiesti, come i *frisceu de baccalà* liguri. Ricoperte di pasta lievitata (e non) che, attraverso il mix di farina e liquidi (acqua, latte, vino o birra), vengono tuffate nell'olio bollente e si gonfiano diventando croccanti. Quelle di pesce, dal sapore inconfondibile, vengono preparate anche con cozze e alici.

Frittelle (frisceu) di baccalà

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

baccalà già ammollato **500 g** - farina **300 g** - vino bianco secco o birra **1 bicchiere** - olio E.V.O. - sale - olio di semi di arachide **1 l**

Eliminate la pelle e le lische dal baccalà e poi riducetelo a tocchetti regolari. Mescolate la farina con il vino bianco, unite l'olio e un pizzico di sale e sbattete fino a ottenere un composto liscio, fluido e omogeneo. Lasciate riposare la pastella ottenuta per almeno 30 minuti.

Scaldate l'olio di semi in una casseruola, passate i tocchetti di baccalà nella pastella e tuffateli nell'olio caldo. Friggete fino a quando risultano gonfi e dorati. Estraeteli con una schiumarola e adagiateli su un piatto ricoperto di carta assorbente da cucina, in modo da eliminare l'olio in eccesso. Servite subito.

Frittelle di alici

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

alici **100 g** - farina **500 g** - lievito di birra **10 g** - acqua **300 ml** - sale **5 g** - olio di semi di arachide **1 l**

Setacciate la farina con il sale in una ciotola e formate una fontana. Fate sciogliere il lievito nell'acqua e poi versatela a filo sulla farina. Lavorate l'impasto con un cucchiaio di legno o con le mani per circa 10 minuti. Sminuzzate le alici e unitele al composto. Coprite la ciotola con la pellicola trasparente o con un canovaccio umido e lasciate lievitare fino al raddoppio (2 ore).

Scaldate l'olio di semi in una casseruola e, una volta caldo, con l'aiuto di un cucchiaio prelevate delle piccole porzioni di impasto e tuffatele nell'olio. Friggetele fino a doratura, estraetele e disponetele su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Servite subito, calde e croccanti.

Frittelle di cozze

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

cozze pulite **1 kg** - farina **100 g** - uova **2** - acqua **100 g** - latte **100 ml** - olio di semi di arachide **1 l** - sale

Sistemate le cozze (già pulite) in una padella, accendete il fuoco a fiamma media, coprite con il coperchio e attendete che si aprano. Staccate i molluschi dalle valve e poneteli su un panno da cucina pulito in modo che si asciughino. Sbattete le uova in una terrina, unite la farina e stemperate con l'acqua e il latte. Regolate di sale e lasciate riposare il composto per 1 ora.

Fate scaldare l'olio di semi in una padella. Infilzate le cozze negli stecchini in legno per spiedini, immergeteli nella pastella e friggeteli nell'olio caldo. Poneteli su carta assorbente da cucina e serviteli subito.

Fatulì

Capra! Capra! Capra! Nessuno si senta insultato, parliamo oggi, con doveroso rispetto, della Bionda dell'Adamello e del ricercato e gustoso prodotto del suo latte, il Fatulì della Val Saviore.

Fatulì, cioè "piccolo", una formaggella a pasta semidura con peso variabile fra 300 grammi e mezzo chilo, prodotta in alpeggio (cioè sostanzialmente solo in estate) dal latte crudo munto ogni giorno da questa particolare capra di taglia medio-grande, molto rustica, autoctona del territorio sottostante il massiccio dell'Adamello. Giunta in un passato recente quasi all'estinzione, oggi questa razza è stata oggetto di progetti di recupero e tutela che ne hanno determinato la salvaguardia. Il mantello, costituito da un pelo lungo con tonalità variabile dal marrone chiaro al biondo (da qui il nome) è caratterizzato da due striature bianche che si estendono dall'attacco delle orecchie al muso. La ragione della piccola dimensione della forma viene fatta risalire all'abitudine di alcuni casari di usare come fascera i piatti fondi utilizzati per le minestre. Ma non sempre le dimensioni contano e il Fatulì, presidio Slow Food dal 2007, rappresenta sicuramente un'eccellenza, ancorchè di non facile reperimento per quantità prodotte e distribuzione.
Per produrlo il latte viene scaldato a fuoco vivo di legna fino a 38°C, si aggiunge il caglio liquido di vitello e dopo una mezz'ora si procede alla rottura della cagliata fino alla dimensione di chicco di grano. Dopo l'estrazione, la pasta trova posto nelle fuscelle ed è soggetta a una leggera pressatura. La salatura è a secco o in salamoia. Dopo qualche giorno di asciugatura, vi sarà la fase più caratteristica, quella cioè dell'affumicatura che durerà tre giorni e verrà realizzata utilizzando la combustione di rami e bacche di ginepro e che determinerà il colore finale della forma, tra il dorato e il bruno scuro. Ora il nostro Fatulì è pronto per la stagionatura che può durare da uno a sei mesi. Con la stagionatura l'aroma del fumo si attenua, mentre la pasta all'interno matura acquistando sapore e complessità e note che ricordano la castagna. Per gli abbinamenti con un prodotto di media stagionatura potremmo stare su un poco conosciuto, ma apprezzabile rosso del territorio: un marzemino o un merlot IGT Valcamonica.

Carpaccio di manzo e Fatulì
Condite le fettine di manzo con un po' di *citronette* preparata emulsionando succo di limone, sale, pepe e olio extravergine d'oliva. Grattatevi sopra il Fatulì con una mandolina e guarnite con qualche fogliolina di rucola.

l'Italia in TAVOLA

Ricette storiche che fanno parte dell'antica tradizione italiana, parliamo degli spiedini, preparati con ingredienti sempre differenti in base alla regione di appartenenza. Svariate sono le tipologie di carne utilizzate, noi vi proponiamo quelli con i fegatelli di maiale, la polpa di pecora (ovvero i conosciutissimi arrosticini) e infine quelli a base di mortadella tipici emiliani.

Umbria-Toscana

Cottura in forno a 160°C per 40 minuti (irrorandoli con un po' di vino bianco)

Spiedini di fegatelli di maiale

ingredienti **per 4 persone**

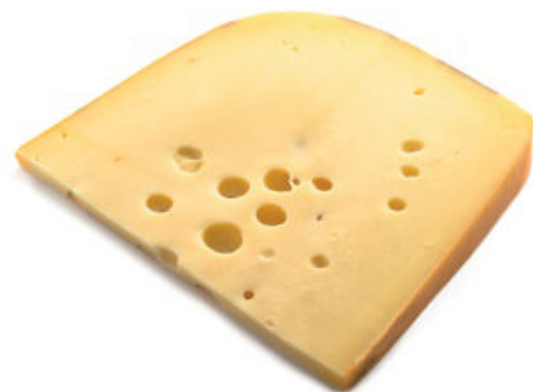
fegatelli di maiale **350 g** - salsicce **2** - pancetta **100 g** - rete di maiale q.b. - pane **30 g** - zucchina **1** - peperone giallo ½ - peperone rosso ½ - cipolla rossa **1** - semi di finocchietto q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Riducete i fegatelli di maiali a cubetti regolari e avvolgete ciascuno di loro nella rete di maiale e aromatizzateli con i semi di finocchietto. Tagliate la pancetta a cubetti e le salsicce a tocchetti e tenetele da parte. Mondate e tagliate le zucchine a rondelle, i peperoni a falde e le cipolle in pezzetti.

Prendete il pane, tagliatelo a fatte e poi a dadini e mettetelo da parte. Realizzate gli spiedini alternando la carne con le verdure e il pane fino a esaurire gli ingredienti.

Cuoceteli per 10-15 minuti sulla griglia del *barbecue* oppure sulla piastra da cucina rovente, spennellandoli con l'olio. Salate e pepate a piacere. Portate subito in tavola e gustate.

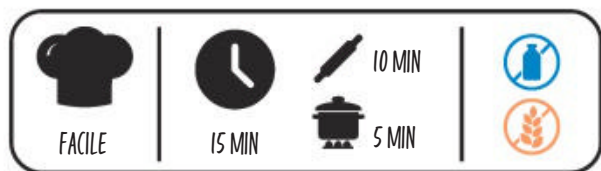
Emilia-Romagna

Stecchi
alla bolognese

ingredienti per 4-6 persone

lonza di maiale **50 g** - mortadella **50 g** - formaggio emmental (o gruviera) **50 g** - olio E.V.O. - sale - pepe nero - besciamella **100 g** - pangrattato **80 g** - uovo **1** - olio di semi di arachide **1,5 l**

Tagliate a dadini la mortadella, la lonza di maiale e il formaggio. Scaldate un filo d'olio in una padella, fate saltare i dadini di lonza per un paio di minuti e poi lasciateli raffreddare. Infilzate sugli stecchini i dadini di mortadella, formaggio e lonza alternandoli tra loro.
Sbattete le uova con un pizzico di sale in un piatto fondo, mentre in un altro mettete il pangrattato. Immergete ogni stecchino prima nella besciamella, poi nell'uovo e infine passateli nel pangrattato.

Scaldate l'olio di semi in una casseruola e friggete un paio di stecchi alla volta, fino a doratura uniforme. Scolate gli stecchi con l'aiuto di una schiumarola, poneteli su carta assorbente in modo che perdano l'olio in eccesso e poi serviteli subito ben caldi e filanti.

Arrosticini

ingredienti per 4 persone

polpa di pecora **800 g** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

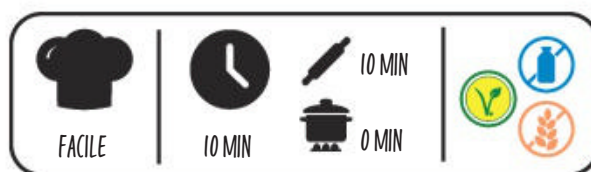
Riducete la polpa di pecora a cubetti di circa 1 cm. Infilzate i cubetti negli spiedini fino a esaurire tutta la carne. Scaldate una griglia in ghisa leggermente oleata e adagiatevi gli arrosticini. Fate cuocere su tutti i lati fino a quando si formerà una crosticina. Salate e pepate a piacere, poi servite.

Abruzzo

Estratti e frullati dell'estate

Freschi, gustosi e nutrienti, scopriamo tutti i benefici di queste bevande fredde e quali siano più efficaci per migliorare la nostra salute. Gli estratti non tritano la frutta, ma la spremono, lasciando quasi del tutto inalterate le proprietà nutritive degli alimenti. Ai frullati invece, preparati con il classico frullatore, vengono aggiunti solitamente acqua, latte o yogurt, creando un composto più cremoso. Oltre alla sensazione di freschezza, gli estratti - e in generale i succhi - sono un ottimo modo per assumere minerali, vitamine, fibre e tutte le proprietà antiossidanti di frutta e verdura, favorendo la digestione, rafforzando il sistema immunitario, depurando il corpo e disintossicando l'intestino. In più, sono facili e rapidi da preparare e possono essere consumati a casa o portati fuori.

Estratto cavolo rosso e mela

In questa bevanda, le proprietà benefiche della frutta si uniscono a quelle del cavolo rosso che ormai è riconosciuto come un potente alleato della nostra salute. In particolare questo ortaggio è una vera e propria miniera di vitamina A, utile per rinforzare gli occhi e la pelle, ma è anche conosciuto per le sue proprietà antiossidanti e antitumorali.

ingredienti per 2 estratti

cavolo rosso ½ - mela **2**

Prendete il cavolo rosso, lavatelo ed eliminate la parte più dura al centro, poi tagliate le foglie a fettine sottili. Lavate le mele, eliminate il torsolo, i semi e tagliatele a tocchetti. Inserite nell'estrattore poco alla volta il cavolo e i pezzetti di mela. Versate nei bicchieri e consumate il prima possibile.

Frullato anguria, fragole e ciliegie

Frullato per le merende dei bambini anguria, fragole e ciliegie: una vera bomba di vitamine e sali minerali, per arricchire le merende con un frullato sanissimo!

Per una versione più cremosa aggiungete 150 ml di yogurt o latte vegetale!

ingredienti per 2 frullati

anguria **300 g** - fragole **100 g** - ciliegie **150 g**

Tagliate l'anguria a fette, togliete la buccia e i semini poi tagliate la polpa a cubetti.

Lavate le ciliegie, denocciolatele; lavate anche le fragole, privatele delle foglioline verdi e tagliatele a metà. Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore e azionate a velocità media, poi servite travasando nei bicchieri.

Estratto melone e pesca

Le proprietà diuretiche e depurative del melone e della pesca si uniscono in questa ricetta che è un vero e proprio concentrato di energia e buonumore dal sapore estivo! I principi nutritivi dei due frutti, inoltre, consentono di purificare l'organismo e favoriscono la digestione: calcio e potassio rendono la pesca remineralizzante e ricostituente, mentre le vitamine e i sali minerali contenuti nel melone (ferro, calcio e fosforo) stimolano i movimenti intestinali e liberano i reni da scorie e tossine in eccesso.

ingredienti per 2 estratti

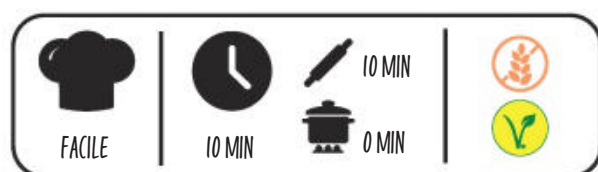
melone ½ - pesche **3**

Lavate il melone, eliminate i semi e la buccia, tagliate la polpa a fette.

Lavate bene le pesche, eliminate il nocciolo e tagliate la polpa a pezzi.

Prendete l'estrattore e inserite nella parte superiore la frutta; azionate così da preparare l'estratto. Consumate subito l'estratto ben freddo, eventualmente aggiungendo qualche cubetto di ghiaccio.

Frullato
frutto della passione e mango

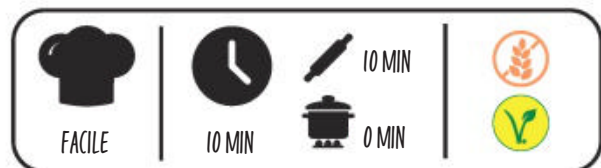
Il frullato frutto della passione (o *maracuja*) e mango è una fonte di ferro e vitamina C, ha proprietà antiossidanti, analgesiche ed energizzanti.

ingredienti per 2 estratti
mango di medie dimensioni **2** - frutto della passione (o *maracuja*) **2** - yogurt greco o latte vegetale **200 ml**

Tagliate a metà i manghi e con un coltello ricavate la polpa centrale, tagliatela a pezzetti, e sistemateli nel bicchiere di un mixer.

Frullate tutto fino ad ottenere un composto omogeneo, versate il vostro frullato in una brocca e unite la polpa dei due frutti della passione.

Mescolate con un cucchiaio in modo da farla amalgamare e poi servite.

Potete aggiungere anche dei cubetti di ghiaccio per gustarlo fresco

Frullato
di mirtilli

Il frullato di mirtilli è un'ottima soluzione per una fresca e golosa merenda estiva, ma può diventare anche una sostanziosa bevanda per la colazione d'estate semplicemente aggiungendo lo yogurt durante la preparazione. Sapete tutto sui mirtilli? I mirtilli sono un frutto naturalmente ricco di antiossidanti e di vitamina C, oltre a contenere anche manganese e acido citrico.

ingredienti per 2 frullati
mirtilli **125 g** - yogurt greco o latte vegetale **200 ml** - foglie di menta q.b.

Lavate bene i mirtilli e versateli in una ciotola con lo yogurt greco o il latte. Frullate e servite con delle foglie di menta. Il risultato è un frullato appetitoso, cremoso e tanto salutare, una vera e propria coccola da potersi concedere soprattutto nel periodo in cui i mirtilli neri si trovano freschi in commercio: luglio e agosto.

Ogni pane è un mondo,

assaporiamolo ogni giorno.

RISCOPRI IL GUSTO DELLA SEMPLICITÀ CON LE SPUNTINELLE: OLIO D'OLIVA, LIEVITO MADRE E TANTI ALTRI INGREDIENTI SFIZIOSI E SOLO NATURALI. PROVALE COME TRAMEZZINI, TARTINE O ANCHE TOSTATE IN TUTTE LE VARIANTI DELLA LINEA PER SCOPRIRE UNA GAMMA RICCA DI SAPORI DA PROVARE COME VUOI TU.

CLASSICA con Brio

Tartare di pesce

Tartare perfette per l'estate, un modo semplice e veloce per gustare il pesce fresco crudo. Salmone, tonno, branzino, gamberetti, tagliati al coltello e insaporiti con salse sprint, frutta e verdura di stagione.

Tartare di salmone e gamberetti in chevice

Per consumare il pesce crudo è fondamentale che questo venga abbattuto, portandolo a una temperatura di -20°C nell'abbattitore oppure congelato per almeno 24 ore

ingredienti per 4 persone

trancio di salmone fresco **200 g** - gamberetti freschi abbattuti **200 g** - avocado **1** - limoni **2** - coriandolo fresco - sale - pepe - olio E.V.O. - crackers integrali ai semi **4** - germogli vari q.b. - rucola o misticanza - salsa rosa q.b.

Tagliate il salmone a cubetti e i gamberetti in pezzetti. Tritate il coriandolo fresco e mettetelo da parte. Spremete i limoni e filtrate il succo ottenuto. Ponete il salmone e i gamberetti in due ciotole separate. Regolate entrambi di sale e pepe, unite il coriandolo e amalgamate. Versate il succo di limone, mescolate e lasciate marinare per 1 ora. Tagliate l'avocado a cubetti poco prima di impiattare per evitare che annerisca. Componete la *tartare* con l'aiuto di un coppapasta, adagiando i cubetti di avocado alla base del piatto da portata, unite il salmone, i gamberetti e infine decorate la superficie con un cracker integrale ai semi per ogni piatto, qualche germoglio, una fettina di limone. Completate con qualche foglia di rucola o misticanza e gocce di salsa rosa delicata.

SALSA ROSA DELICATA
maionese **100 g**, salsa Worcestershire **2 g**, senape **3 g**, cognac **3 ml**, ketchup **20 g**
Ponete in una ciotola la maionese, il ketchup e la senape. Amalgamate bene. Unite la salsa Worcestershire e il cognac. Mescolate e accompagnate con la *tartare*.

Tartare di tonno
con pesto di pistacchi e burrata

ingredienti per 4 persone

per la tartare:
trancio di tonno fresco **400 g** - burrata **1** (o stracciatella) - limoni **2** - olio E.V.O. - sale

per il pesto di pistacchi:
pistacchi sgusciati **50 g** - scorza di limone q.b. - olio E.V.O. **25 ml** - basilico fresco **2-3 foglie** - Grana Padano grattugiato **10 g** - acqua q.b. - sale - pepe

Preparate il pesto di pistacchi portando a ebollizione l'acqua in un pentolino. Cuocete i pistacchi per 4-5 minuti, poi scolateli, eliminate la buccia e lasciateli raffreddare. Trasferite i pistacchi nel mixer da cucina, unite la scorza di limone, le foglie di basilico, il Grana Padano grattugiato, il sale e il pepe. Versate a filo l'olio e frullate fino a quando avrete ottenuto un composto liscio e cremoso. Tenetelo da parte.
Tagliate il trancio di tonno a cubetti e trasferiteli in un contenitore. Conditeli con l'olio, il sale e il succo filtrato dei limoni.
Coprite il contenitore con il coperchio o con la pellicola trasparente e riponetelo in frigorifero per almeno 30 minuti. Nel mentre, aprite la burrata e prelevate la parte interna.
Sistemate i cubetti di tonno sui piatti da portata, conditeli con un cucchiaio di pesto di pistacchi e la crema di burrata. Portate in tavola e servite.

Tartare di tonno
e mango

ingredienti per 4 persone
trancio di tonno rosso fresco **400 g** - mango **1** - lime **2** - coriandolo fresco q.b. - cipolla rossa **1** - olio E.V.O. - sale rosa

Tagliate il trancio di tonno rosso a cubetti e il mango a dadini regolari, e poneteli in una ciotola. Conditeli con il succo di lime, il coriandolo fresco tritato finemente, la cipolla tagliata a rondelle sottili, l'olio e il pepe rosa.
Lasciate marinare in frigorifero per 30 minuti.
Ponete un coppapasta nei piatti da portata, disponete all'interno la *tartare* e compattatela con un cucchiaio. Decorate con foglioline di coriandolo fresco e servite.

Tartare di branzino
e asparagi

ingredienti per 4 persone
trancio di branzino fresco abbattuto **400 g** - asparagi **12-15** - timo fresco - limone **1** - olio E.V.O - sale - pepe

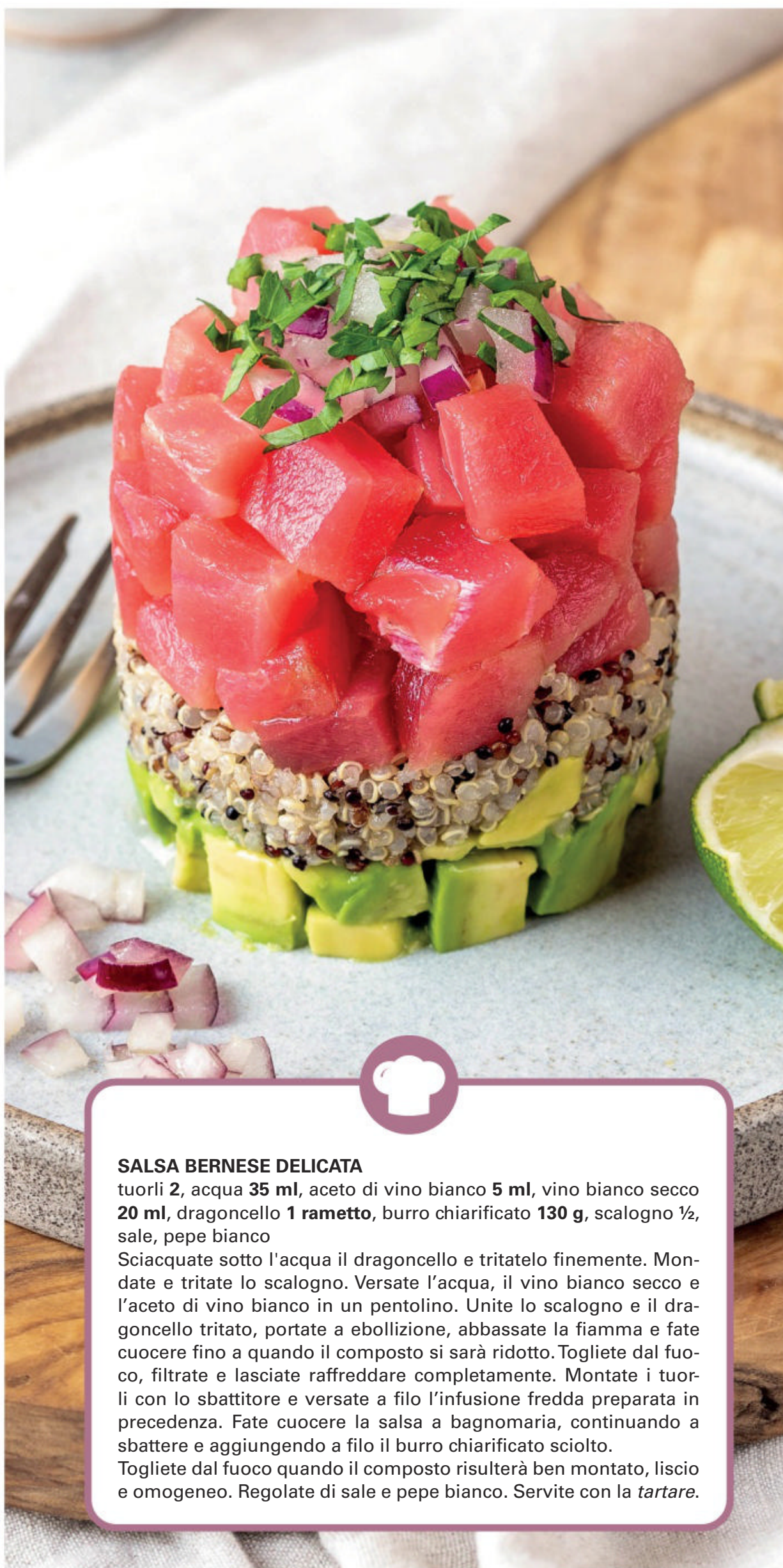
Tagliate il branzino a cubetti e conditelo con il timo finemente tritato, il succo di limone, un filo d'olio, il sale e il pepe. Lasciate marinare in frigorifero per 30 minuti.
Scaldate l'olio in una padella, rosolate gli asparagi ridotti a tocchetti e fateli cuocere fino a quando risultano teneri, ma ancora croccanti, se necessario unite un po' d'acqua. Regolate di sale e pepe.
Tritate qualche asparago con il fondo di cottura per ottenere una salsina di accompagnamento. Unite gli asparagi alla *tartare* di branzino oppure serviteli di accompagnamento alla preparazione.
Sistemate i coppapasta nei piatti da portata e ponete la *tartare* di branzino all'interno. Aggiungete qualche punta di asparago, la salsina preparata in precedenza e completate con erbe aromatiche e spezie a piacere.

Tartare di tonno *con avocado e quinoa*

ingredienti per 4 persone

trancio di tonno fresco **400 g** - quinoa **160 g** - avocado **1** - cipolla rossa ½ - dragoncello fresco q.b. - lime **2** - olio E.V.O. - sale - salsa bernese delicata per accompagnamento (vedi ricetta nella nota in basso) oppure maionese al wasabi

Cuocete la quinoa in acqua leggermente salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolatela e lasciatela raffreddare.
Nel frattempo, tagliate il trancio di tonno a cubetti e conditeli con il succo di lime e l'olio. Fate marinare in frigorifero per 30 minuti. Tagliate l'avocado a dadini e conditelo con un cucchiaio di succo di lime. Tritate la cipolla rossa e tenetela da parte.
Sistemate i coppapasta sui piatti da portata, mettete sul fondo uno strato avocado a dadini, continuate con uno strato di quinoa e alla fine unite la *tartare* di tonno. Concludete con la cipolla rossa e il dragoncello tritati.

la variante:
tartare di gamberi con avocado e quinoa
Sostituite il trancio di tonno con 400 g di gamberi rossi.

SALSA BERNESE DELICATA
tuorli **2**, acqua **35 ml**, aceto di vino bianco **5 ml**, vino bianco secco **20 ml**, dragoncello **1 rametto**, burro chiarificato **130 g**, scalogno ½, sale, pepe bianco
Sciacquate sotto l'acqua il dragoncello e tritatelo finemente. Mondate e tritate lo scalogno. Versate l'acqua, il vino bianco secco e l'aceto di vino bianco in un pentolino. Unite lo scalogno e il dragoncello tritato, portate a ebollizione, abbassate la fiamma e fate cuocere fino a quando il composto si sarà ridotto. Togliete dal fuoco, filtrate e lasciate raffreddare completamente. Montate i tuorli con lo sbattitore e versate a filo l'infusione fredda preparata in precedenza. Fate cuocere la salsa a bagnomaria, continuando a sbattere e aggiungendo a filo il burro chiarificato sciolto.
Togliete dal fuoco quando il composto risulterà ben montato, liscio e omogeneo. Regolate di sale e pepe bianco. Servite con la *tartare*.

+gusto -spesa

MENU A 20 EURO

ECCO ALCUNE RICETTE PRATICHE, VELOCI ED ECONOMICHE PER DARE IL BENVENUTO ALL'ESTATE ANCHE A TAVOLA

€ 4,00

Bruschetta
con fichi e miele

ingredienti per 4 persone
pane **8 fettine** - fichi **200 g** - robiola **200 g** (o formaggio spalmabile) - miele di acacia q.b. - timo fresco q.b. - olio E.V.O. **1 cucchiaio** - latte **1 cucchiaio** - sale - pepe

Tostate leggermente il pane su una griglia o nel tostapane.
Frullate la robiola con un pizzico di sale e di pepe, il latte e l'olio.
Sciacquate i fichi, asciugateli bene, eliminate le estremità e tagliateli in fettine.
Prendete una fetta di pane caldo alla volta, spalmatevi la crema di robiola, adagiatevi 2-3 fettine di fico, e proseguite fino a terminare gli ingredienti.
Decorate le bruschette con foglioline di timo e miele.

la variante:
golosa
Aggiungete una fettina di prosciutto crudo a decorazione e frullate il formaggio con 2 cucchiai di gherigli di noce.

Zuppa
fredda di cetrioli

ingredienti per 4-6 persone
cetrioli **5** - acqua **500 ml** - yogurt greco bianco **150 g** - germogli q.b. - peperoncino in polvere q.b. - sesamo nero o pepe nero q.b. - sale - pane per accompagnare

Lavate e sbucciate i cetrioli e tagliateli in pezzi, metteteli in una pentola con l'acqua e cuoceteli per circa 10 minuti, con un pizzico di sale.
Scolateli e frullateli con lo yogurt e poca acqua di cottura, fate completamente raffreddare la vellutata prima a temperatura ambiente poi in frigorifero, coperta con pellicola.
Servite la vellutata ben fredda con germogli, peperoncino (giallo o rosso), semi di sesamo nero o pepe nero per un tocco di colore a contrasto e un panino a piacere.

€ 4,00

la variante:
all'avocado
Sostituite lo yogurt con pari peso di polpa di avocado matura.

Cous cous
dolce e salato

€ 6,00

ingredienti per 4 persone

cous cous precotto **150 g** - brodo vegetale **170 g** - mix frutta (mela, lamponi, kiwi, ananas, albicocca, pesca) - basilico q.b. - olio E.V.O q.b. - sale
Per la vinaigrette: olio E.V.O **2 cucchiai** - aceto di mele **1 cucchiaio** - lime ½ - sale - pepe
Per accompagnamento: feta **200 g** - mandorle a lamelle q.b.

Mettete il cous cous in una ciotola capiente con un pizzico di sale e un cucchiaio d'olio, versatevi sopra il brodo caldo, coprite con un coperchio e lasciate riposare 5 minuti, mescolate con 2 forchette per sgranarlo e fatelo raffreddare prima a temperatura ambiente poi in frigorifero.
Mondate e tagliate la frutta in pezzetti, mettetela in una ciotola e conditela con un filo d'olio, lasciatela riposare 15 minuti in frigorifero, coperta con pellicola.
Preparate la vinaigrette, mescolando energicamente tutti gli ingredienti fino a creare un'emulsione.
Versate nella ciotola del cous cous la frutta con tutto il succo che avrà rilasciato, la vinaigrette, aggiustate di sale e pepe e servite a piacere con foglioline di basilico, feta sbriciolata e mandorle a lamelle, anche leggermente tostate.

Macedonia
gelée

L'agar agar è un gelificante vegetale ottenuto dalla lavorazione di un tipo di alghe rosse, utilizzato come sostituto alla colla di pesce, soprattutto nella cucina vegetariana e vegana. Nella ricetta potete sostituirlo con 10 g di colla di pesce, bagnata e strizzata da aggiungere dopo che lo zucchero e l'acqua si saranno intiepiditi

ingredienti per 8 persone

anguria baby **1** - acqua **1 lt** - agar agar **8 g** - zucchero **60 g** - mango **1** - ananas **2 fette** - fragole **200 g** - mela **1**

Versate in una pentola l'acqua con l'agar agar e lo zucchero e mettete sul fuoco, portate a bollore, abbassate la fiamma, fate cuocere 2 minuti e lasciate intiepidire.
Tagliate l'anguria in 2 e scavatela con un cucchiaio o uno scavino.
Tagliate in cubetti 1/3 della polpa e la restante frutta mondata e mescolate il tutto.
Riempite le due metà dell'anguria con la macedonia, riempitele con la gelatina e mettetele in frigorifero a rassodare per 2 ore, tagliatele poi in spicchi e servitele.

€ 6,00

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Zucchine beccafico

Dallo chef Antonio Cicero, una versione vegetariana del classico piatto siciliano, che sostituisce le sarde con le zucchine e crea un ripieno di pangrattato e specialità locali: uvetta, mandorle, pomodoro datterino e arance.

Il nome di questa pietanza deriva proprio dai beccafico, degli uccellini che anticamente venivano consumati soltanto dai nobili; il popolo, che non poteva certo permettersi quelle carni prelibate, preparò un piatto simile ma con ciò che aveva a disposizione, come melanzane, carne e appunto sarde, pesce povero e alla portata di tutti

INIZIAMO

Stufate la cipolla tritata con un filo d'olio, su fuoco basso, aggiungendo sale e pepe. Nel frattempo lavate la zucchina e pelatela con un pelapatate per creare delle strisce sottilissime.

1

Cuocete le strisce di zucchina direttamente in una padella antiaderente calda, senza aggiungere alcun grasso, come per grigliarle.

2

Preparate il ripieno. Unite nella ciotola del pangrattato la salsa di pomodoro e la cipolla stufata. Aggiungete le mandorle.

Unite al resto degli ingredienti anche il succo di arancia.

3

Aggiungete infine il prezzemolo e l'uva passa (già ammollata) senza strizzarla, perchè l'acqua assorbita servirà dopo per dare morbidezza alla ricetta.

Ultimate con un abbondante giro d'olio e mescolate bene gli ingredienti tra loro.

Stendete le fette di zucchina precedentemente grigliate su un piano di lavoro per farcirle. Prendete una piccola porzione di ripieno e schiacciatela tra le mani: deve avere una consistenza tale da rimanere compatta ma malleabile, senza sbriciolarsi.

Farcite ogni fetta con il ripieno e arrotolate la fetta fino a ottenere dei "cannolini". Cuoceteli in forno a 180°C per 4 minuti, e irrorateli con un filo d'olio prima di servire.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

zucchine **2**
pangrattato **4 cucchiai**
mandorle sgusciate **2 cucchiai**
salsa di pomodoro datterino **200 g**
arancia **1**
cipolla **1**
uvetta
prezzemolo
olio E.V.O.

"PROVATELE ANCHE VOI!"

Le sarde beccafico, da cui questa ricetta si ispira, sono preparate utilizzando i pinoli. Qui, invece, lo chef Cicero li sostituisce con le mandorle che, oltre a essere un simbolo della cucina siciliana, conferiscono maggior croccantezza e un sapore e una *texture* "più interessanti"

Per questa ricetta, lo chef Cicero ha scelto la Mandorla Pizzuta di Noto, una mandorla dalla forma appuntita che viene utilizzata per realizzare i confetti. Molto apprezzata, è carica di oli essenziali ed è caratterizzata da un sapore particolarmente intenso

Hai mai
con il

Spaghetti al burro di miso

ingredienti per 4 persone
pasta tipo spaghetti **300 g** - pasta di miso **3 cucchiai** - burro a temperatura ambiente **120 g** - peperoncino fresco (facoltativo) - pepe - sale

Ponete il burro in una ciotola, aggiungete la pasta di miso e lavorate con una spatola fino a ottenere una crema omogenea. Versate il burro al miso in una padella capiente.
Cuocete gli spaghetti al dente in una pentola con abbondante acqua salata. Scolate gli spaghetti nella padella con il burro tenendo da parte una tazzina con l'acqua di cottura della pasta. Impostate a fiamma media e mantecate gli spaghetti aggiungendo un po' di acqua di cottura, dovrete ottenere una pasta cremosa.
Spegnete la fiamma, spolverate con il pepe e mantecate ancora qualche secondo. Servite caldi gli spaghetti al burro di miso.

Cipolle caramellate al miso

ingredienti per 4 persone
cipolle dorate **600 g** - pasta di miso **2 cucchiai** - zucchero di canna **4 cucchiai** - burro **1 noce** - olio E.V.O. - acqua **1 tazzina** - sale **1 pizzico**

Mondate e affettate molto finemente le cipolle. Fate scaldare in una padella un giro d'olio e il burro. Aggiungete le cipolle e fatele rosolare per qualche minuto. Unite lo zucchero e una tazzina d'acqua. Cuocete le cipolle a fiamma bassa per almeno 25 minuti, girando spesso finché lo zucchero non si scioglie e l'acqua si assorbe gradualmente. Aggiungete all'occorrenza qualche cucchiaio di acqua se il fondo risultasse troppo asciutto. Controllate che le cipolle siano diventate morbide e lucide, unite la pasta di miso e un pizzico di sale, amalgamate per bene fino a ottenere un composto cremoso e glassato. Spegnete il fuoco, fate raffreddare le cipolle caramellate al miso e servitele.

provato
miso

Il miso è un condimento d'origine giapponese ottenuto dalla fermentazione dei fagioli di soia gialla, sale marino e cereali, su tutti riso, orzo e segale. Questa pasta decisamente sapida è ottenuta grazie all'azione di un fungo, l'Aspergillus oryzae, che trasforma gli amidi dei cereali in zuccheri più semplici. Il sapore deciso del miso e i suoi principi nutritivi - tra le altre cose, favorisce il transito intestinale e riequilibra la flora batterica - lo rendono condimento ideale per zuppe e verdure in padella. Il consiglio è quello di limitarne la cottura, meglio utilizzarlo a crudo, sciolto in poca acqua. Una ricetta "cotta e mangiata"? Utilizzatelo per mantecare, assieme al burro, gli spaghetti: un piatto semplice e multietnico che delizia il palato (ricetta a lato).

Melanzane glassate al miso

ingredienti per 4 persone
melanzana **piccola 4** - pasta di miso **60 g** - zucchero **2 cucchiai** - salsa di soia **2 cucchiai** - zenzero grattugiato **2 cucchiai** - aceto di riso **2 cucchiai** - miele **1 cucchiaio** - semi di sesamo - coriandolo fresco - olio di sesamo

Lavate le melanzane ed eliminate il picciolo. Tagliate le melanzane a metà nel senso della lunghezza e praticate dei tagli diagonali sulla polpa. Foderate una teglia con carta forno, adagiatevi le melanzane, irroratele con un filo d'olio e fate cuocere in forno preriscaldato a 200°C per 10 minuti.
Riunite in una ciotola la pasta di miso, lo zucchero, la salsa di soia, lo zenzero, l'aceto di riso e il miele, unite 2-3 cucchiai di acqua e mescolate con cura per ottenere una crema. Sfornate le melanzane, spalmatele con la glassa ottenuta e rimettetele in forno per altri 15-20 minuti a 200°C. Sfornate le melanzane, adagiatele su un vassoio e ungetele con la glassa rimasta. Spolverate le melanzane con semi di sesamo, coriandolo tritato e servite subito.

Carpaccio di spigola marinato al miso

ingredienti per 4 persone
spigola fresca a fettine **800 g** - pasta di miso **4 cucchiai** - *sakè* (o vino bianco) **4 cucchiai** - *mirin* **4 cucchiai** - zenzero grattugiato **2 cucchiaini** - cipolla rossa **1** - pomodoro ciliegino **8** - timo - peperoncino fresco

Disponete le fettine di spigola in una pirofila. Mescolate in una ciotola il miso, il *sakè*, il *mirin* e lo zenzero. Versate il composto così ottenuto sul carpaccio di spigola, coprite con pellicola alimentare e mettete a riposare in frigorifero per 30 minuti.
Pulite la cipolla e tagliatela ad anelli. Lavate i pomodorini e riduceteli in spicchi. Prelevate la spigola dal frigo, scolatela dalla marinatura e ponetela su un vassoio. Guarnite il carpaccio di spigola con spicchi di pomodorini, anelli di cipolla, timo fresco, peperoncino tritato e servite.

SCUOLA DI PASTICCERIA

La granita siciliana

Liscia e cremosa, dalla consistenza più simile a quella di un gelato, rispetto alle granite più diffuse in Italia, quella siciliana è certamente diversa e unica. Tra le versioni più apprezzate, quella al limone, al pistacchio o al caffè, mentre noi vi proponiamo la granita siciliana alla mandorla, uno degi tanti ingredienti simbolo dell'isola. Anche il suo consumo tradizionale vi stupirà, mai a fine pasto, al contrario, come colazione abbinata alla classica brioche.

INIZIAMO

PER LO SCIROPPO

1) **Mettete** in un pentolino dal fondo spesso lo zucchero e l'acqua e portate a bollore, fino a raggiungere la consistenza di uno sciroppo, ci vorranno 2-3 minuti, roteate il pentolino senza mescolarlo, toglietelo dal fuoco e fatelo raffreddare.

PER IL PANETTO

1) **Frullate** in un mixer le mandorle con lo zucchero fino a renderli una polvere sottile, aggiungete lo sciroppo, l'aroma di mandorla e l'estratto di vaniglia e frullate ancora. Versate il composto su un foglio di carta forno e date una forma cilindrica, chiudetelo a caramella e mettetelo in congelatore due ore.

PER LA GRANITA

1) **Riprendete** il panetto, dividetelo in pezzi e inseriteli in un recipiente alto, aggiungete l'acqua il sale.

2) **Passate** il composto attraverso un colino a maglie strette: otterrete da una parte il liquido per la granita, e nel colino rimarrà la polpa di mandorla, che potrete utilizzare al posto della farina di mandorla per preparare biscotti e torte.

Questo passaggio, secondo la tradizione siciliana, è fondamentale per ottenere la consistenza perfetta, liscia e cremosa

3) **Mettete** il liquido alle mandorle nel congelatore per un'ora, rompete i cristalli con una frusta a mano.

4) **Rimettete** il composto nel congelatore per circa 4 ore, mescolando una volta all'ora con una frusta a mano.

5) **Servite** la granita con la classica brioche col tuppo siciliana.

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

PER IL PANETTO DI PASTA DI MANDORLE:

- mandorle spellate **150 g**
- zucchero **125 g**
- estratto di vaniglia **1 cucchiaino**
- aroma mandorla dolce **4 gocce**

PER LO SCIROPPO

- acqua **25 ml**
- zucchero **25 ml**

PER LA GRANITA

- acqua **600 ml**
- sale **1 pizzico**

Se non la mangiate subito, diventerà un blocco di ghiaccio, toglietela dal congelatore 10 minuti prima di utilizzarla e frullatela velocemente

Variante veloce

- mandorle spellate **350 g** (a piacere potete tenerne una parte con la pelle)
- zucchero **250 g**
- acqua **800 ml**
- latte di mandorla senza zucchero **200 ml**

Frullate in un mixer tutti gli ingredienti e versate il composto ottenuto in un contenitore basso adatto al congelatore.
Riponete il contenitore per almeno 2 ore in congelatore, mescolando ogni 30 minuti fino alla giusta consistenza.

PASTICCERIA

VARIANTI DI FRUTTA GHIACCIATA

SORBETTO alla pesca

ingredienti per 4 persone

polpa di pesca (al netto di buccia e nocciolo) **600 g**
acqua **240 ml**
zucchero **180 g**
albume **1**

Fate bollire lo zucchero con l'acqua fino a quando si sarà ben sciolto. Fate raffreddare. Montate bene l'albume.

Pulite le pesche, fatele in pezzi e frullatele in un mixer con lo sciroppo (potete utilizzare anche un frullatore a immersione). Aggiungete al composto anche l'albume montato, sempre frullando.

Mettete il composto ottenuto in congelatore per 1 ora, poi frullatelo e rimettetelo nel congelatore, ripetendo l'operazione per 3 volte.

Servite il sorbetto alla pesca in bicchierini o coppette, a piacere con biscottini (senza glutine) e foglioline di menta.

GHIACCIOLI sangria

ingredienti per 8-10 ghiaccioli

vino rosso (leggero) **500 ml**
zucchero a velo **70 g**
spremuta d'arancia **1 bicchiere**
arancia **1**
brandy ½ **bicchiere**
pesche **2**
ananas **1 fetta**
lime ½
mela **1**
stecca di cannella **2 pezzetti**

Tagliate tutta la frutta in piccoli pezzi e mettetela, con la cannella, in una caraffa.

Mescolate la spremuta d'arancia con lo zucchero e il brandy.

Aggiungete nella caraffa il vino rosso, il mix alcolico all'arancia, copritela con pellicola e mettetela in frigorifero per almeno due ore, meglio una notte.

Versate il liquido negli stampini da ghiaccioli, unite pezzetti di frutta a piacere e riponeteli nel congelatore per almeno 4 ore.

Inserite gli stecchi di legno dopo circa 1 ora di congelamento

GHIACCIOLI ai mirtilli

ingredienti per 4-6 ghiaccioli

yogurt bianco greco **250 g**
succo di limone ½
mirtilli **400 g**
zucchero **120 g**

Frullate, con un frullatore a immersione o in un mixer, i mirtilli ben lavati con lo zucchero, il succo di limone e lo yogurt greco.

Versate il composto negli stampini da ghiacciolo e metteteli nel congelatore per almeno 5 ore prima di servirli.

Assaggiate il composto e regolate di dolcezza

di **Silvio Carini**

Continua con il Soave, dalla provincia di Verona, il nostro viaggio estivo tra i prestigiosi bianchi italiani, perfetto aperitivo o accompagnamento di una fresca preparazione a base di pesce.

Soave

Stiamo parlando di un vino dalla storia lunga molti secoli, che nasce probabilmente ancor prima dei Romani là dove, ai piedi dei monti Lessini, sorge il Borgo di Soave. Una prestigiosa celebrazione di questo amatissimo bianco si trova nella lettera di Flavio Magno Aurelio Cassiodoro Senatore, Prefetto alla corte del Re ostrogoto Teodorico il Grande, che nel 535 dC descrive cosi il vino di Soave: "*Riluce in una lattea coppa il biancore e di decorosa e serena purezza, credesi esser nato dai gigli*". E proprio la nota floreale di fiori bianchi, oltre a una caratteristica nota ammandorlata e a delicati sentori di frutta bianca (mela, pera, pesca), costituisce l'impronta caratteristica del Soave. Questo vino si produce nelle versioni DOC e Superiore DOCG usando almeno per il 70% il vitigno Garganega, mentre, fino a un massimo del 30%, possono essere impiegati Trebbiano di Soave (cioè la versione autoctona del Verdicchio) e Chardonnay. La Garganega e il Trebbiano sono vitigni dall'elevata produttività (che deve essere tenuta sotto controllo per garantire qualità) e dall'aromaticità discreta e contenuta. Tuttavia non è quest'ultima la caratteristica da ricercare principalmente in questo vero portabandiera del vino bianco italiano (non foss'altro perché tra Soave e Soave Superiore si producono oltre 400mila ettolitri all'anno).
La partita per questi vitigni perfettamente integrati con i terreni magri e tufacei di origine vulcanica e ricchi di calcare della zona collinare delle valli d'Alpone, del Tramigna, dell'Illasi e di Mezzane, si gioca su sapidità, complessità, intensità ed intrigante equilibrio. Il colore è paglierino tendente al verdolino brillante, il profumo delicato e il sapore asciutto, di medio corpo e leggermente amarognolo. La mineralità derivante dai suoli della zona di Soave, può manifestarsi con note di selce, porfido e pietra focaia, mentre le versioni affinate in legno acquisiscono complessità, profumi vanigliati e tostati, oltre a note terziarie. Cosa abbinare ad un bicchiere di Soave? Praticamente tutto (vabbè, forse non un piatto di pizzoccheri valtellinesi o un Gulash con polenta...), ma il Soave è un vero *passepartout* che per corpo, sapidità e spessore, permette di spaziare tra risotti, torte salate, piatti di pesce, fritti, cucina orientale, carni bianche e formaggi.

♥ **Perfetto con**
Torte salate

♥ **Perfetto con**
Piatti a base di pesce

♥ **Perfetto con**
Fritti e cucina orientale

SOAVE CLASSICO DOC CONTRADA SALVARENZA "VECCHIE VIGNE"

Un grande cru, che nasce da vigne di età superiore ai 100 anni, adatto a un lungo invecchiamento: il vino riposa per 12 mesi a contatto con propri lieviti naturali e viene poi affinato in bottiglia per almeno sei mesi a temperatura e umidità ideali. Dal colore oro-verde brillante, ha un profumo complesso e profondo. Al palato è sapido, dal registro minerale, di pietra focaia e chiodi di garofano, con sentori di pera matura, pesca gialla. Denso, rotondo ed intenso, dotato di un finale nitido e persistente.

SOAVE CLASSICO DOC CAMPO VULCANO

Prodotto da uve Garganega (85%) e Trebbiano di Soave (15%) coltivate con il sistema della pergoletta veronese e del guyot in un terroir vulcanico e calcareo, il Campo Vulcano presenta un colore intenso, giallo paglierino, molto luminoso. L'insieme di profumi spazia da note più floreali a sfumature agrumate e a tocchi di erbe aromatiche. All'assaggio è di buona struttura, liscio e scorrevole, rinfrescante.

SOAVE CLASSICO DOC PIEROPAN

Vino generoso, piacevole per la sua freschezza e versatilità, nasce esclusivamente da vigneti di proprietà, situati nella zona classica del Soave, e da vitigni tradizionali la Garganega e il Trebbiano di Soave. Dal colore giallo paglierino chiaro, con riflessi verdognoli, e brillante, ha un profumo fresco delicato, con sentori di fiori di vite, ciliegio, sambuco. Al sapore: asciutto, sapido, piacevolmente armonico ed equilibrato

Per una merenda naturale e gustosa diversa ogni giorno, cambiate la frutta, oppure realizzate i ghiaccioli aggiungendo al composto pezzetti di frutta

IN CUCINA CON I BAMBINI

I BAMBINI ADORANO L'ESTATE, SOPRATTUTTO PERCHÉ È LA STAGIONI DI GELATI E GHIACCIOLI! PER UNA MERENDA RINFRESCANTE SANA, PROVATE LE NOSTRE 4 RICETTE FREDDISSIME E GOLOSISSIME, RICCHE DI FRUTTA, MA SOPRATTUTTO SEMPLICI E DIVERTENTI DA REALIZZARE A QUATTRO MANI!

GHIACCIOLI ALLA FRUTTA

ingredienti per 6 ghiaccioli
fragole **100 g** (al netto degli scarti) - banana matura **1 piccola** - acqua **100 g** - succo di ½ **limone** - zucchero **40 g** **Occorrente:** stampini per gelato o **4** vasetti da **60 g** + stecchi di legno

Preparate lo sciroppo: mettete l'acqua a scaldare in un pentolino, aggiungete lo zucchero, lasciate che si sciolga completamente e spegnete il fuoco. Mentre lo sciroppo si raffredda, lavate e tagliate la frutta, frullatela con il succo di mezzo limone, e unite la purea allo sciroppo. Mescolate il composto, filtratelo con un colino versandolo direttamente negli stampini. Riponete in freezer i ghiaccioli alla frutta fino a completa solidificazione, ci vorranno circa 4 ore.

YOGURT O GELATO?

Se non avete gli stampini per i gelati, utilizzate come contenitori i vasetti dello yogurt dei bambini lavati e asciugati. Versate il composto e lasciate in congelatore 10 minuti prima di inserire al centro del vasetto un bastoncino di radice di liquirizia, rimettete in congelatore e lasciate solidificare

ingredienti per 4 gelatini
yogurt bianco naturale (o ai frutti di bosco) **1 vasetto** (da **125 g**) - frutti rossi freschi (lamponi, mirtilli, ribes) **150 g** - miele **1 cucchiaio**
Occorrente: stampini per gelato o **4 vasetti** da **60 g** + stecchi di legno

Lavate e pulite la frutta. Frullatela, tenendone però da parte qualche pezzo intero. Addolcite lo yogurt con il miele, mescolando bene fino ad amalgamare i due ingredienti. Unite al mix di yogurt e miele anche la frutta frullata, qualche pezzo di frutta che non avete frullato e trasferite il tutto negli stampini. Riponete in freezer a congelare per 3-4 ore. Servite accompagnando, a piacere, con pezzi di frutta.

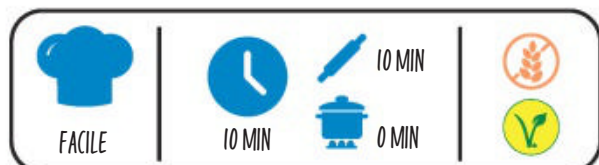
BUDINO COLORATO

Tra le numerose proprietà benefiche dei semi di chia, l'alto contenuto di fibre è importante per i bambini, ma attenzione a non esagerare, se si vogliono evitare antipatici mal di pancia!

ingredienti per 2 pudding

latte di riso **120 ml** - yogurt vegetale **125 g** - semi di chia **1 cucchiaio** - frutta a piacere (banane e kiwi, frutti di bosco, papaya e mango) **200 g** (al netto degli scarti) - avena **2 cucchiai** (opzionale)

Versate il latte e i semi di chia in un contenitore con tappo. Unite lo yogurt e agitate bene. Lasciate in frigorifero per una notte.
Lavate, pulite e tagliate la frutta e schiacciatene la polpa con una forchetta o frullatela, lasciandone qualche pezzo intero da parte per guarnire. Unite la purea di frutta al composto di yogurt e semi di chia. Versate il pudding ottenuto in bicchierini e decorate con pezzi di frutta fresca e fiocchi di avena, a piacere.

DOLCEZZA DA BERE

ingredienti per 2 frullati

mango **1** - albicocche **6** - yogurt greco (o latte vegetale) **200 ml**

Pelate il mango e con un coltello ricavate la polpa centrale, tagliatela a pezzetti, e sistemateli nel bicchiere di un mixer. Pulite le albicocche e levate il nocciolo. Unite la frutta nel boccale, aggiungete lo yogurt e frullate tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferite il frullato nei bicchieri e mescolate con un cucchiaio in modo da farlo amalgamare e poi servite.

la variante:
anguria, fragole e ciliegie

Per arricchire la merenda con una vera bomba di vitamine e sali minerali, provate la ricetta del frullato anguria, fragole e ciliegie che trovate a pagina 71 di questo numero!

POLARETTI DOLFIN

30 anni di bontà e magia!

L'iconico ghiacciolo pronto da gelare si conferma dal 1992 la merenda cult dell'estate e, ancora oggi, per tutti i bambini, fare merenda significa assistere alla magia della trasformazione: da puro succo di frutta a gustoso ghiacciolo! Per festeggiare il 30° compleanno dei Polaretti Dolfin, quest'estate, oltre i classici intramontabili Polaretti Fruit ai gusti arancia, limone, fragola e amarena, arrivano delle gustosissime novità: i Polaretti Happy Summer e i Polaretti Choco.

www.polaretti.it

LA LAGER CECA

numero 1 al mondo

Rispetto della ricetta originale con doppia decozione, piacevole bevibilità e approccio innovativo sono le caratteristiche della nuova premium Kozel Lager. Dalla tradizione ceca, un gusto ricco e morbido che nasce dalla miscela di 3 malti selezionati e del luppolo pregiato di origine ceca. Ideale in abbinamento a grigliate di carne, carni bianche e rosse, formaggi grassi, sughi saporiti. Kozel Dark è una lager scura ma sorprendentemente rinfrescante e leggera da bere.

www.kozelbeer.it

NON IL SOLITO SPAGHETTO,

La Molisana Trighetto

Trighetto è lo spaghetto triangolare La Molisana studiato per garantire tenacità alla masticazione e resistenza in cottura. Ha la caratteristica di rimanere sempre leggermente al dente creando una sensazione molto rustica e piacevolissima al palato; è un formato assolutamente unico grazie alla sua forma accattivante ed originale, che spezza la routine dello spaghetto, e alla sua superficie ruvida che cattura perfettamente i sughi.

www.lamolisana.it

LA LEGGEREZZA DEI FROLLINI

e il gusto del cioccolato

Leggeri ma ricchi di gusto, sono i frollini Balocco. Perfetti nel latte o nel caffè della colazione, sono ideali da gustare in ogni momento della giornata grazie alle 6 comode porzioni salva freschezza. I Novellini, con latte fresco italiano e miele hanno il 68% di grassi saturi in meno rispetto alla media dei frollini più venduti, mentre i Cioko Novellini la leggerezza del più classico del frollini incontra il piacere del cioccolato.

www.balocco.it

EXTRÊME COOKIE CONE

il nuovo cono da Froneri

Quando la tradizionale cialda viene sostituita con un cono fatto interamente di biscotto *cookie*, il gusto raddoppia e il cono rimane fragrante e croccante fino alla fine. Extrême Cookie Cone è abbinato a 4 varianti di gelato: Vaniglia e Caramello, Nocciola, Panna, Pistacchio, tutti completati con pezzetti di biscotto *cookie* e riccioli di cioccolato.

www.froneri.com

Gli indispensabili

SPIRALIZER 4 IN 1 PELA, PULISCE TAGLIA E AFFETTA

Per gli amanti delle verdure "in ogni forma", KitchenAid ha studiato l'accessorio Spiralizer per pelare, pulire e affettare le verdure. Con le sue funzionalità 4-in-1, l'accessorio del Robot da cucina Artisan presenta nove combinazioni di taglio a spirale e a fette, la possibilità di eliminare la buccia da frutta e verdura e di pulire gli alimenti al centro.
www.kitchenaid.it

ADERENTI E RESISTENTI ALLEATE IN CUCINA

Un valido aiuto in cucina per conservare e cucinare gli alimenti in modo pratico, semplice ed impeccabile, con la linea di Pellicole prodotta da Dinamic Italia. Tutte idonee all'uso alimentare, sono studiate per mantenere inalterati i sapori e gli aromi degli alimenti. La Pellicola Super Aderenza in PVC garantisce massima elasticità, la Pellicola Super Resistenza in PE (polietilene) si distingue per la sua robustezza, mentre la Pellicola " 2 in 1" è adatta a frigo, freezer e microonde.
www.dinamicitalia.com

IN ESCLUSIVA DA MARCATO PASTA IN CASA DA OLTRE 100 ANNI

A più di 110 anni dalla nascita di Otello, Marcato presenta una nuova versione della macchina per la pasta in Limited Edition e color Champagne, che richiama la forma originale pensata ed ideata dal suo fondatore. Design "vintage", materiali di pregio e tecnologia, per realizzare in casa sfoglia, tagliatelle e tagliolini, con 7 diversi spessori di sfoglia.
www.marcato.it

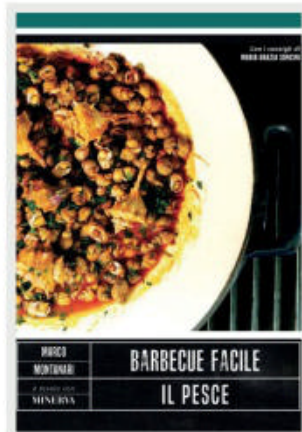
GELATINI E GHIACCIOLI FAI DA TE CON GLI STAMPINI PER IL FREEZER

Per preparare a casa gelati e ghiaccioli, gli stampi sono indispensabili! In formato mini, 6 stampini con impugnatura colorata e supporto per tenerli in freezer. Ogni stampo e ogni supporto si collegano gli uni agli altri, ma possono essere estratti dal freezer anche singolarmente. Perfetti per preparare tutte le nostre ricette "gelate" che trovate in questo numero!
www.tescomaonline.com

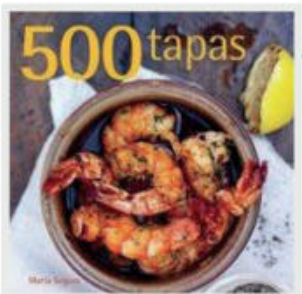
A GARDALAND CON PANPIUMA ESTATE DI PREMI E DIVERTIMENTO

Visto il successo della scorsa estate, Pan Piuma propone la seconda edizione dell'operazione a premi "VAI A GARDALAND PARK CON PANPIUMA" per l'estate 2022, valida fino al 30 Settembre 2022. In regalo ai consumatori 1 INGRESSO OMAGGIO a Gardaland Park (a fronte dell'acquisto di 2 biglietti a tariffa intera diurna presso le biglietterie del Parco) stampato direttamente sulle confezioni dei prodotti Pan Piuma da 400g Grano Duro, Grano Tenero, Integrale, Fiocchi di Cereali e Pan Piumino da 300g. Il coupon sarà utilizzabile nei giorn di apertura del Parco fino al 1 Novembre 2022 (regolamento completo su: www.panpiuma.it) Realizzato con pochi semplici ingredienti chiaramente riportati sulla confezione, Pan Piuma è il pane senza crosta che risulta naturalmente morbidissimo grazie alla lunga lievitazione. Dedicato invece ai più piccoli Pan Piumino, il pane morbido realizzato con ingredienti biologici, una vera garanzia per tutte le mamme, ora disponibile con una nuova formulazione ancora più sana e gustosa con poco sale e poco lievito e divertenti confezioni. All'ingresso di Gardaland Park, ad accogliere i visitatori, un gazebo con gadget e prodotti PanPiumimo, e i 6 simpatici e colorati Panpiumini, Eroi della Morbidezza: Energy, Lievitus, Bella, Fuego, Tenerina e Fantasmino.

panpiuma.it
panpiumino.it

Libri SCELTI PER VOI

BARBECUE FACILE: IL PESCE

Se pensate che cucinare il pesce sia complicato, che lasci cattivo odore, e che si attacchi sbriciolandosi sulla griglia, con questo libro scoprirete come rendere la cucina di pesce facile, veloce e, soprattutto, sana e gustosa. Non le "solite" ricette, ma un prezioso ventaglio di possibilità che comprende anche specie di pesci meno note, economicamente vantaggiose e gustose, con spiegate tutte le caratteristiche per cucinare al meglio i vari tipi di pescato che troverete sui banchi della pescheria. Idee e suggerimenti per gestire le cotture, lo stoccaggio e la pulizia del pesce, con i consigli di una chef stellata e video tutorial che vi mostreranno, passo per passo, le operazioni più complesse.

di Marco Montanari e Maria Grazia Soncini
Minerva Edizioni
160 pagine - € 24

500 TAPAS

"500 tapas" è una raccolta di ricette che porterà nelle vostre abitudini culinarie il gusto per la cultura delle *tapas*. Le *tapas* possono essere servite come antipasto, snack, contorno oppure come un pasto completo esotico e originale; questo compendio raccoglie centinaia di ricette facili e veloci per tutti i gusti e le occasioni.

di Maria Sugura
Il Castello Editore
288 pagine - € 10

VEGETARIANO GOLOSO.
BASI, PREPARAZIONI, RICETTE. EDIZIONE ILLUSTRATA L CUCCHIAIO D'ARGENTO

Un volume che propone a tutti, vegetariani e non, di variare il menu all'insegna di benessere e gusto. L'introduzione descrive gli ingredienti e fornisce consigli utili, mentre le preparazioni di base si potranno utilizzare per le oltre 100 ricette, descritte passo passo, che seguono il ritmo delle stagioni. Anche i meno esperti potranno spaziare tra sfiziosi antipasti e primi piatti, passando attraverso tante proposte di zuppe, di secondi e piatti unici. Ampio spazio è dato anche ai dolci e alle ricette adatte alle Feste, per cene conviviali in equilibrio con la natura. 15 preparazioni di base, oltre 100 ricette vegetariane, 100 fotografie.

Editoriale Domus, 2022
256 pagine - € 29

IL CUCCHIAIO ROSA.
LA BIBBIA DELLA PASTICCERIA

Una raccolta delle migliori ricette dolci. Le preparazioni di base, i classici da forno, le crostate, le sfogliate, gli strudel, i dolci al cucchiaio, le ricette regionali e internazionali, i biscotti, i pasticcini, i gelati e i semifreddi.

Demetra Editore
544 pagine - € 29,90

L'EQUAZIONE DEL GUSTO.
LA SCIENZA AL SERVIZIO DELLA CUCINA CON OLTRE 100 RICETTE STRAORDINARIE

Nik Sharma rivela la scienza dietro la nostra percezione del sapore, offrendo un approccio innovativo secondo cui, in ogni piatto che prepariamo, è possibile toccare sette note (vividezza, amarezza, salinità, dolcezza, sapidità, grassezza e piccantezza) che fanno "cantare" il cibo e, così, quando mangiamo, i sensi ma anche i ricordi e le emozioni partecipano. È la somma di tutto questo che fornisce l'equazione del gusto. Attraverso una serie di saggi su ciascun sapore, più di 40 infografiche e oltre 100 ricette, Sharma svela come è possibile modulare le singole note o gli accordi di sapori per arrivare al risultato desiderato.

di Nik Sharma
Bibliotheca culinaria Editore
352 pagine - € 56

Cotto e mangiato TV

Vi augura buone vacanze!

Ci rivediamo il 19 settembre, continuate a seguirci sui social:
www.facebook.com/CottoeMangiato/

Tessa con lo chef **Elio Sironi**

Tessa con lo chef **Andrea Mainardi**

Tessa con gli chef **Andrea Mainardi** e **Davide Petrini** in Fuori Menù

Tessa con lo chef **Eugenio Boer**

Tessa con **Andrea Mainardi** e la "brigata" di Menù Giovani Chef

FERMENTATO, CON PIÙ GUSTO

DA AUTENTICI INGREDIENTI AUSTRALIANI

BREWRISE®
matter of style
#brewrisesrl
@brewrisesrl
brewrise.com

DA OGGI ANCHE NEI MIGLIORI SUPERMERCATI